ಜೂನ್ - 2006 ಬೆಲೆ ರೂ. 15/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಂಪತಿಗಳ
ಾಮಿಪ್ಯಕ್ಕೆ
ೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ !



ಆಲಿಕೆ, ನಮಗೇಕೆ ?

ಅಜ್ಜಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಮೂಡಿತು!

ಮಾಸಿಕ ವಿಶೇಷ

ಅಂದಕೆ ನೂರೊಂದು ಸಲಹೆಗಳು

Vol-9 Issue -12 June Rs.15/-



DIKSOCHI (DIGITAL MEDIA) PRIVATE LIMITED

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು / ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ.ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಶಾಂತಾ, ನಂ. 25, ಬಾರ್ರೈಟ್ ರಸ್ತೆ
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ', ಬೆಳಗಾವಿ - 590 010.

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಗೌರವ ಸಲಹೆಗಾರರು

ಡಾ. ಟಿ. ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್
ಡಾ. ಬಿ.ಜಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ಡಾ. ಪಿ.ಎನ್. ಗೋವಿಂದರಾಜ್
ಡಾ. ಶಮಂತಕಮಣಿ ನರೇಂದ್ರನ್
ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ

ಡಾ. ಚಂದ್ರಪ್ಪ ಗೌಡ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ
ಡಾ. ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ
ಡಾ. ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು
ಅಂಗಕ್ರಿಯಾಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ. ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ
ರೋಗಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ. ವಾಸುದೇವ್
ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಶಾಸ್ತ್ರ :
ಡಾ. ಎಂ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ಅಸ್ತಿಸುರೂಪಣ ವಿಜ್ಞಾನ :
ಡಾ. ಎಸ್.ಎಸ್. ಪಾಟೀಲ್
ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ತಂತ್ರ :
ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ಶ್ಯಾಂಪ್ರಸಾದ್
ರೇಡಿಯೋಲಾಜಿ : ಡಾ. ಹೆಚ್. ರಾಮ್‌ಪ್ರಕಾಶ್
ದಂತಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ. ಪ್ರೇಮಲತಾ
ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯ : ಡಾ. ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ : ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು :
ಡಾ. ಉಮೇಶ್ ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಚರ್ಮ : ಡಾ. ಬಿ.ಡಿ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ
ಯೂರೋಲಾಜಿ : ಡಾ. ಹೆಚ್.ಕೆ. ನಾಗರಾಜ್
ಅರಿವಳಿಕೆಯ ಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ. ಸಿ. ಅಶ್ವಥ್
ಮಧುಮೇಹ : ಡಾ. ಎಚ್. ಎಸ್. ದೇವರಾಜ್

ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ

ನಂ. 732, 9ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, (ಪೆನೇಶಿಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಎದುರಿನ ರಸ್ತೆ) 3ನೇ ಹಂತ, 3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 079.
ಫೋನ್ : 57766186/9845406575

ಜೀವನಾಡಿ

ಜೂನ್ 2006
ಸಂಪುಟ 9, ಸಂಚಿಕೆ 12

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

ದಂಪತಿಗಳ ಸಾಮೀಪ್ಯಕ್ಕೆ

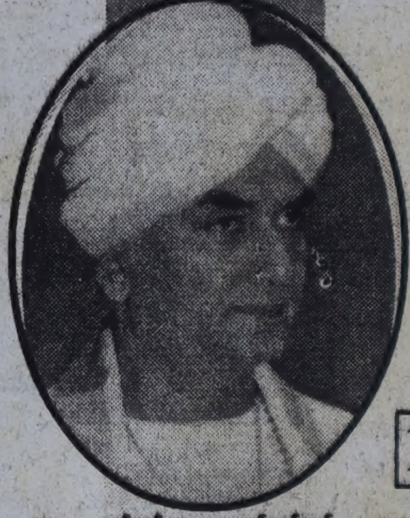


14

ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸದ್ವಿಚಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ



19

ಡಾ. ಶರಣಬಸವಪ್ಪ ಅಪ್ಪ



ಅಂದಕ್ಕೆ ನೂರೊಂದು ಸಲಹೆಗಳು

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

37





ನಿರಂತರ ಸೇವೆ!

ಮಾನ್ಯರೇ,

ಇನ್ನೇನು 'ಜೀವನಾಡಿ' 10ನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಲಿದೆ. ಒಂದು ದಶಕದ ನಿರಂತರ - ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ - ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಶಿನಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು. 10 ವರ್ಷದಿಂದ ನಿರಂತರ ಓದುಗರಾದ ನಾವು, ಪತ್ರಿಕೆ ಮುನ್ನಡೆದಾಗ ಪ್ರಶಂಸಿದ್ದೇವೆ, ಬಿದ್ದಾಗ ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದಾಗ ತಿದ್ದಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೂ ನಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಉನ್ನತಮಟ್ಟಕ್ಕೇರಿದ್ದು ಸಾಧನೆಯೇ ಸರಿ. ಹೀಗೆ ಪತ್ರಿಕೆಯು ಉತ್ತುಂಗ ಕ್ಕೇರಲಿ, ಸಮರ್ಪಕ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನೊಳ ಗೊಂಡು ಓದುಗರ ದಾಹವನ್ನು ತಣಿಸಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇವೆ.

ವೀಣಾ **ಚಿತ್ರದುರ್ಗ**
ಅಂಬುಜಾ
ರೋಹಿಣಿ

(ಇದೇ ರೀತಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹಲವರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.)

ಮಾನ್ಯರೇ,

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ 'ಕಲೆ! ಆರೋಗ್ಯದ ನೆಲೆ!!' ನಿತ್ಯ ಬದುಕಿನ ಜಂಜಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಳಲಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಬಡಿದೆಬ್ಬಿಸಿದಂತಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಗಳು ನೀಡಿದ್ದರೂ ಶಿಲ್ಪಕಲೆ-ಮುಂತಾದ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಕಲಾಪ್ರಕಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬಹುದಿತ್ತು. 'ಯೋಗಿವರ್ಯ ರಾಜ್' ಲೇಖನ ನನಗೂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಆಶೆ ಮೂಡಿಸಿತು. 'ಮಕ್ಕಳೇ ಈಗ ಪೋಷಕರ ಸ್ಟೇಟಸ್ ಸಿಂಬಲ್!' ಪೋಷಕರ ದಡ್ಡತನವನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿದಂತಿತ್ತು. ಮಗುವಿನ ಕಲಿಕೆ - ಮಗುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಒತ್ತಡ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಕೆಟ್ ಮನಿ ಲೇಖನಗಳು - ವಾಸ್ತವತೆಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸಿತು. 'ಕಾಡುವ ಹಸಿವು' ಲೇಖನ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ವಾಗಿತ್ತು. 'ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?' ಲೇಖನ ನೈಜತೆಯ ಪಾಠ ಕಲಿಸಿತು.

ಜಗದೀಶ **ಹೊಳಲ್ಕೆರೆ**

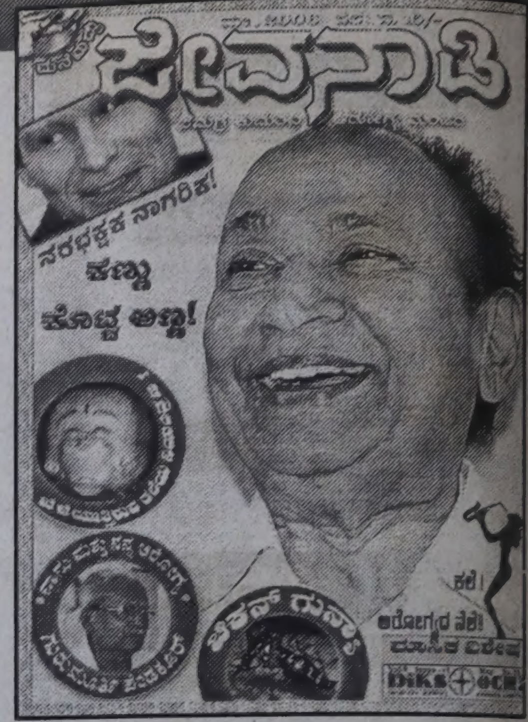
ಮಾನ್ಯರೇ,

ಹಲವು ರೋಗಗಳ ಸಂಜೀವಿನಿ 'ಮೊಸರು' ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ, ಔಷಧೀಯ ಗುಣ ಸ್ವಲ್ಪಮಾತ್ರವೇ ಇದೆ ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಆದರೆ 'ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದ್ರೋಗ'ದಂತಹ ರೋಗವನ್ನೂ ದೂರವಿಡಬಲ್ಲದು ಎಂದರೆ ನಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಔಷಧೀಯ ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಲೇಖನಗಳು. ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆ, ಪಾಕೆಟ್ ಮನಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕೆಡಕುಗಳು ನೈಜ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ನೀಡಿತು. 'ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ' ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಬಯಸುವ.

ರಾಕೇಶ್ **ಬೆಂಗಳೂರು**

ಮಾನ್ಯರೇ,

ಜೀವನಾಡಿಯ ಮೇ ಸಂಚಿಕೆಯು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ. ರಾಜಣ್ಣನ ಮುಖಪುಟ ಹೊತ್ತ 'ಜೀವನಾಡಿ' 'ಯೋಗಿವರ್ಯ ರಾಜ್', 'ಕಣ್ಣುಕೊಟ್ಟ ಅಣ್ಣ'ದಂತಹ ವಿಶಿಷ್ಟ ಲೇಖನಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡು ಸುಂದರವಾಗಿ, ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕೈ ಸೇರಿಸಿತು. ಜೊತೆಗೆ 'ಅಂಗದಾನ'ದ ಲೇಖನ ನಮ್ಮ ಅಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವಂತಾಯ್ತು. 'ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಗುಡ್ ಬೈ, ನಿಸರ್ಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸ್ವಾಗತ' ಲೇಖನ ವಾಸ್ತವ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಕಲಿಸಿತು. 'ಟೆಲಿಪತಿ' ಮುಂದೆಯೂ ಹೊಸರೀತಿಯಲ್ಲಿ



ಮೂಡಿಬರಲಿ. ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಸೇವಿಸುವ ಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಅದರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣ ತುಂಬಾ ಮಾಹಿತಿದಾಯಕವಾಗಿತ್ತು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ 'ಜೀವನಾಡಿಗೆ' ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಪ್ರಕಾಶ್ **ದಾವಣಗೆರೆ**

ಮಾನ್ಯರೇ,

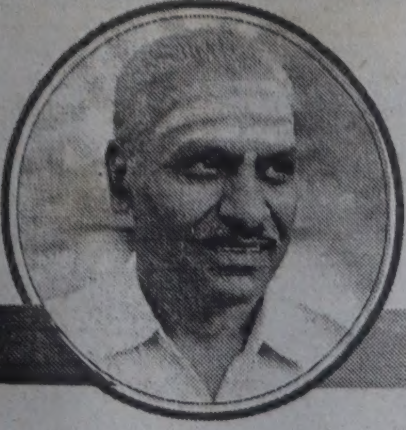
ಮೇ 2006ರ ಜೀವನಾಡಿಯ ಪುಟಗಳನ್ನು ತಿರುವುತ್ತಿರುವಾಗ 'ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮೋಹನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಬಗೆಗಿನ ಲೇಖನ ಕಂಡು ಅತ್ಯಂತ ಹರ್ಷವಾಯಿತು. ಈ ನಾಡಿನ ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸಮ್ಮೋಹನದ ಉಪಯೋಗ ಸಿಗುವಂತಾಗಬೇಕು.

ಸಮ್ಮೋಹನದ ಬಗೆಗೆ ತಜ್ಞರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್.ಶಂಕರರಾವ್ **ತಾವರೆಕೆರೆ**

ಓದುಗರ ವಿಶೇಷ ಗಮನಕ್ಕೆ

ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಚಂದಾ ದಾರರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಪಡೆಯ ಬಯಸುವವರು, ಎಂ.ಓ. ಫಾರ್ಮನಲ್ಲಿ ಸಂದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಥಳ (Space for Communication) ಎಂಬ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ, ಅಂಚೆ, ಪಿನ್‌ಕೋಡ್ ನಂಬರ್ ಮತ್ತು ಯಾವ ಕೈಪಿಡಿ ಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿರಿ. ●



ಜೀವಧಾರೆ

ತಪ್ಪು ಯಾರದ್ದು? ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲದ್ದೋ? ಬಳಕೆದಾರರದ್ದೋ?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ನನಗೆ ಎದುರಾದದ್ದು ಚೀನಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ. ಇದೇ ವರ್ಷದ ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು 'ಪೀಪಲ್ಸ್ ರಿಪಬ್ಲಿಕ್ ಆಫ್ ಚೀನಾ' ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಿತು. ಅಲ್ಲಿ ಜಿಯಾಂಗ್ಸಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವಿದೆ. ಅದು ಚೀನೀ ಸಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯಶಾಸ್ತ್ರದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ. ಕೇವಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆಂದು ಮೀಸಲಾಗಿಟ್ಟಿರುವರು. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು 10,000 ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಸಾವಿರಾರು ತಜ್ಞರಿದ್ದಾರೆ. ನಾನಚಾಂಗ ಸಮೀಪದ ಪಟ್ಟಣ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೂ ನಾನಚಾಂಗ ಪಟ್ಟಣಕ್ಕೂ 15 ಕಿ.ಮೀ. ದೂರ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಆವರಣದಲ್ಲಿ 13 ಹಾಸ್ಟೆಲ್ಲುಗಳಿವೆ. ಒಂದೊಂದು ಹಾಸ್ಟೆಲಿನಲ್ಲಿ 1000 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಾಸಿಸುವರು. ಮುಂಜಾನೆ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗೆ ಅವರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ 11ರವರೆಗೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೂಪರ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಇದೆ. ನಿತ್ಯ ಸಂಜೆಗೆ ಸಣ್ಣ ತರಕಾರಿ ಸಂತೆಯೂ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ಆವರಣದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಕುಟುಂಬಗಳೂ ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ.

ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಅಲ್ಲಿಯ ನಿರ್ಮಲತೆ. ಎಲ್ಲ ರಸ್ತೆಗಳೂ ನಿರ್ಮಲ. ರಸ್ತೆಗಳ ಬದಿಯಿರುವ ಖಿಲ್ಲಾ ಜಾಗೆಯೆಲ್ಲ ನಿರ್ಮಲ. ವಸತಿ ನಿಲಯಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ನಿರ್ಮಲತೆ. ಸೂಪರ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಸುತ್ತಲೂ ನಿರ್ಮಲತೆ. ಎಲ್ಲಿಯೂ ಹರಕು ಹಾಳೆಗಳಿಲ್ಲ. ಹೊಲಸು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳಿಲ್ಲ. ಕೊಳಕು ಪದಾರ್ಥಗಳಿಲ್ಲ. ಇದೇನಿದು? ಎನಿಸಿತು. ಈ ಜನರಿಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲ, ಪೇಪರ್ ಚೀಲ ಬಳಕೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೇ? ಎನಿಸಿತು. ಆದರೆ ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಅವರು ಬಳಸುವಷ್ಟು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ದೇಶದವರು ಬಳಸಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಅವರು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ತರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಚಾಕಲೇಟು, ಒಂದು ಬಾಲ್‌ಪೆನ್ನು, ಕಾಲುಚೀಲ, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಚೀಲ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಒಂದೂ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾವು ಇದನ್ನೇ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ವಿಚಿತ್ರ ಎನಿಸುವುದು. ಜನವಸತಿ ಇದ್ದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳದ್ದೇ. ಎಲ್ಲ ಬಣ್ಣಗಳ, ಎಲ್ಲ ಆಕಾರದ, ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ಚೀಲಗಳು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ನಾನೇ ಹಲವಾರು ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆದಿರುವೆ. ಮುಳ್ಳಿನ ಗಿಡಕ್ಕೆ ನೇತು ಬಿದ್ದಿರುವ ಖಾಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳು ನೋಡಲು ಬರಿದಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಅವು ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಷವಾಯು ತುಂಬಿ ಸೂಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಷವಾಯುಗಳನ್ನು, ಅನಿಲಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹತ್ತಾರು ತೊಂದರೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಇದೆಲ್ಲ ನಿಜ. ಈ ಹೊಲಸು ಚೀಲಗಳ, ವಿಷ ಅನಿಲಗಳ ತೊಂದರೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ತಲೆನೋವು.

ಈ ಚೀಲಗಳು ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾನಿ ತರುತ್ತವೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಬಹುದು. ಆಗ ಕೆಳಗಿನ ಮಣ್ಣು ಹವೆ ಸಿಗದೆ ಹಾಳಾಗುವುದು. ಮೇಲಿನ ಮಣ್ಣು ಕೆಳಗಿನ ತೇವ ಸಿಗದೆ ಹಾಳಾಗುವುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯ ಫಲವತ್ತತೆ ಹಾಳಾಗಿ ಹೋಗಿ ನಮಗೆ ಬರಬೇಕಾದ ಫಸಲು ಬರದೆ ಹೋಗುವುದು. ಇದೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲೆಂದು ನಾವು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಿರುವೆವು. ಇದನ್ನೇ ಸರಕಾರದವರು ಗಟ್ಟಿಕಸ ನಿರ್ವಹಣೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ದೇಶವ್ಯಾಪಿ ಈ ಚಳವಳಿ ನಡೆದಿದೆ.

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಳೆ, ಚೀಲಗಳು ಹೇಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಾರಾಡುತ್ತವೆಯೋ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗಟಾರ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತವೆ. ತೇಲುತ್ತ ಹೋಗಿ ಮೋರಿಗಳ ಬಾಯಿಗೆ ಅಡ್ಡಗಟ್ಟುತ್ತವೆ ಹರಿಯುವ ಕೊಳಚೆ ನೀರು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಬಂದು ರಸ್ತೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ಈ ಅವಾಂತರವನ್ನು ವರ್ಣಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬಹುದು.

ಕೊನೆಗೆ ತಲೆಕೆಟ್ಟು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಂಡು ಹಿಡಿದವನ್ನು ಹಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಬಂದಾಗಲಿ ಎಂದು ಘೋಷಣೆ ಹಾಕುತ್ತೇವೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಈ ಅವಾಂತರ ಏಷ್ಟಾಗಬೇಕು? ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಒಂದು ಅವಾಂತರವೂ ಕೂಡ ಅಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದೇನು ಆಶ್ಚರ್ಯ! ಹೌದು ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಗಿದ್ದರೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಚೀನಿಯರು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಒಂದು ಚೂರು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹಾರಾಡದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಚೀಲವನ್ನೂ ಕಡ್ಡಿ, ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕುವರು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮರುಬಳಕೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಸಕ್ಕೆ, ಕೊಳಚೆಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆ. ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಹೊಲಸನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಎಂತಲೇ ಎಲ್ಲವೂ ಮಲಿನವಾಗಿದೆ. ಚೀನಿಯರು ಕೊಳೆಯನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಮಾಡಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಅವರ ನಾಡು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ತಪ್ಪು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಳೆಯದೋ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಬಳಸುವ ಜನರದ್ದೋ?

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ಹೈಹೀಲ್ಡ್ ಪ್ರಿಯ ಮಹಿಳೆಯರೇ, ಎಚ್ಚರ !

ಹೈಹೀಲ್ಡ್ ಧರಿಸಿಯಾದರೂ ಎತ್ತರ ಕಾಣಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಇಂದಿನ ಮಹಿಳೆಯರ ಆಸೆ. ಅದು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂದರೂ ಬಿಡಲಾರದ ನಂಟು. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.



ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಮನದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿರುವ ತಪ್ಪು ಭಾವನೆ ಎಂದರೆ ತೆಳ್ಳಗೆ ಕಡ್ಡಿಯಂತಿರುವ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಹೊಂದಿರುವ ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಆದರೆ ಆ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಗಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗದು ಎಂದು. ನಡೆಯುವಾಗ ಕಾಲು ಜಾರಿ ಉಳುಕಿ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಅಗಲ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಹೈಹೀಲ್ಡ್ ಚಪ್ಪಲಿ ಸಹಕರಿಸಬಹುದೇನೋ? ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಅದು ಕಡ್ಡಿ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಚಪ್ಪಲಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವೇನಲ್ಲ.

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಅಗಲ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಚಪ್ಪಲಿ ಹಾನಿಕರವಲ್ಲ ಜೊತೆಗೆ ಜಾರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಮಹಿಳೆಯರು ಅದನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಸಮಸ್ಯೆಯು ಇನ್ನಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಅವರನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಅವರ ಫ್ಯಾಷನ್ ಹುಚ್ಚು ಕೇರಾಫ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಬೆಡ್ ಎಂಬಲ್ಲಿಗೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ !

ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಹೃದಯ ಊತ



ಅತಿಯಾದ ಬೊಜ್ಜು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಎರವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ತಜ್ಞರು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಯಾರು ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೋ ಅವರ ಹೃದಯ ಬಲೂನಿನಂತೆ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯದ ನಾಲ್ಕು ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಮೇಲಿನ ಎಡಕೋಣೆ ಏಟ್ರಿಯಂ, ಬೊಜ್ಜಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಚಾಚಿದಂತೆ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯದ ಉಳಿದ ಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ, ಅಸಹಜವಾಗಿ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಏಟ್ರಿಯಲ್ ಫೈಬ್ರಿಲ್ಲೇಷನ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸಾವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಏಟ್ರಿಯಂ ಭಾಗ ವೃದ್ಧಿಸದಂತೆ ತಡೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಹಿತಮಿತ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ.

ನಗುವಿಗೂ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಖರ್ಚು

ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮನಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಕಿಲಿಕಿಲಿ ನಗುವುದರಿಂದ ಒಂದು ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಬಾರ್ ಚಾಕೋಲೆಟ್ ಒದಗಿಸುವಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ವಾಂಡರ್‌ಬಿಲ್ಟ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೊರಹಾಕಿದ್ದಾರೆ.



ಇದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಧಾನ ಸಾಕಷ್ಟು ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟು 45 ಸ್ವಯಂಸೇವಕರನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಚ್ಚಿದ ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ಚೇಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಲಾಯಿತು. ಬಳಿಕ ಅವರಿಗೆ ಟೀವಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಾಗುವಂತೆ ನಗಿಸುವ ಕಾಮಿಡಿ ಸಿನಿಮಾಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಯಿತು. ವಿಶೇಷ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಆ ಕೋಣೆಯು ನಗುವವರು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡರು ಹಾಗೂ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಅಳೆಯಬಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಆಧರಿಸಿಯೇ ಈ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಖರ್ಚಿನ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಹಾಕಿರುವುದು.

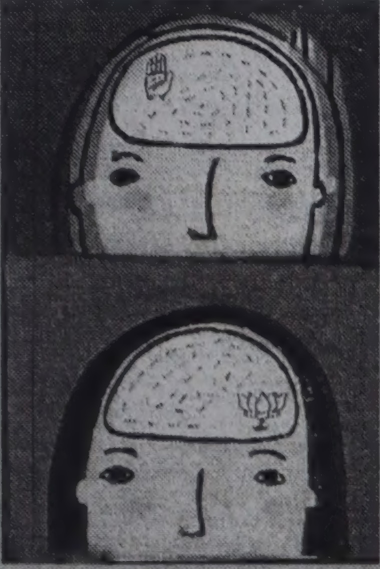
ದುಷ್ಪದ್ವಯರು



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರು ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮದ್ಯವು ನಿಕೋಟಿನ್‌ಗೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುವಂತೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಡ್ಯೂಕ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಯಾವ ವಿಧದ ಸಂತೋಷ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಮದ್ಯಪಾನ. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಶೇಷ ಸಂತಸ ರಿಸೆಪ್ಟಾರ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಕೋಟಿನ್ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಶವೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿರುವವರು ಪದೇಪದೆ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ಮೊರೆಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಆ ರಿಸೆಪ್ಟಾರ್‌ಗಳ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಮದ್ಯ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಎರಡೂ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೇ ದೂರ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಿದುಳಿನ ಪಾಲಿಟಿಕ್ಸ್ !

ನಾವು ಇಷ್ಟ ಪಡುವ ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷಿಸುವ ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭಿನ್ನ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸುವಾಗ



ನಮ್ಮ ಮಿದುಳೇನಾದರೂ ಒಳಗೊಳಗೇ ರಾಜಕೀಯ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ? ಈ ಆಲೋಚನೆ ಲಾಸ್ ಏಂಜಲೀಸ್ ನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರನ್ನು ಕಾಡಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಕಟ್ಟಾ ಡೆಮೊಕ್ರಾಟ್ ಮತ್ತು ರಿಪಬ್ಲಿಕನ್ನರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮತ್ತು ವಿರೋಧ ಪಕ್ಷದ ಅಧ್ಯಕ್ಷೀಯ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು. ಆಗ ಅವರ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಂಡರು. ಅವರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಅಂಶ ನಿಜಕ್ಕೂ ಕುತೂಹಲಕಾರಿ.

ತಮ್ಮ ಪಕ್ಷದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯ ಫೋಟೋ ನೋಡಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಭಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಎದುರು ಪಕ್ಷದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯ ಫೋಟೋ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ತಾರ್ಕಿಕ ಚಿಂತನೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂದರೆ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯಾದರೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ; ಬೇಡವಾದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯಾದರೆ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಖಂಡತುಂಡ ಆಲೋಚನೆ. ಹೇಗಿದೆ ನೋಡಿ ಖದೀಮ ಮಿದುಳಿನ ಪಾಲಿಟಿಕ್ಸು !

ಟ್ರಾಜಿಡಿ ಪರಿಣಾಮ

ಟ್ರಾಜಿಡಿ ಸಿನಿಮಾಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯಾಸಕ್ತಿಯೇ? ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಷಾರಾಗಿರಿ. 'ಟ್ರಾಜಿಡಿ ಸಿನಿಮಾಗಳು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯದ ಮೇಲೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ' ಎಂದು ಮೇರಿಲ್ಯಾಂಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಟ್ರಾಜಿಡಿ ಸಿನಿಮಾ ನೋಡುವವರ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಶೇ. 37ರಷ್ಟು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಕಾಮಿಡಿ ಸಿನಿಮಾ ನೋಡುವವರ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸುತ್ತಳತೆ ಶೇ. 22ರಷ್ಟು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ.ಹೀಗಾಗಿ ಟ್ರಾಜಿಡಿ ಬಿಟ್ಟು ಕಾಮಿಡಿ ಕೈ ಹಿಡಿಯಿರಿ!



ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೊಟೀನ್, ಕಡಿಮೆ ತಲೆಗೂದಲು !



ದೇಹಕ್ಕೆ ಅದ್ಭುತ ಗ್ರೀಕ್ ಶಿಲ್ಪಗಳ ಆಕಾರ ಕೊಡಬಯಸುವವರು, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗುವವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಬೊಕ್ಕತಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ಗೊತ್ತೇ?

'ಕ್ಲೀವ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಜನರಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್'ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ ಬಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಸತುವು ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆ ಕೂದಲ ವಿರಳತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಮಿನರಲ್‌ಗಳ ಕೊರತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಡಯಟ್ ಅನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆತ ವೇಗವಾಗಿ ಕೂದಲು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಖಚಿತ.

ಹೀಗಾಗಿ ಡಯಟ್ ಅನುಸರಿಸುವಾಗ ಹಾಗೂ ನಂತರವೂ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮಲ್ಟಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದರ ಬದಲು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದರೂ ಆದೀತು.

ಶೀತಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ

ಈ ಬಾರಿ ಮಳೆರಾಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಿಂಕ ತೋರದೆ ಬೇಗನೆ ಅಡಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಅವನೊಂದಿಗೆ ಶೀತಮ್ಮನೂ ಬಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರನ್ನು ಪೀಡಿಸುವುದು ಗ್ಯಾರಂಟಿ. ಈಗ ಶೀತಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ತೊಡಿಸಬಲ್ಲ ಸುಲಭ ಉಪಾಯವೊಂದನ್ನು ಜಪಾನಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿದಿನ ಹಲವು ಬಾರಿ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಶೀತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವೈರಾಣುಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು.

ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೊಂದು ಸಂಜೀವಿನಿ !

ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಅಥವಾ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು. ಭಾರತೀಯರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಮೂರನೇ ಬಹುದೊಡ್ಡ ರೋಗವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು, ಬಹುಸಂಖ್ಯಾತ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.



ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ಕಾರಣ, ಒಂದು ಭಾಗದ ಮಿದುಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುವುದು. ರಕ್ತದ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಿಂದ ಅನಾರ್ಟರಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ಲಾಕ್‌ವುಂಟಾಗುವುದು ಅಥವಾ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಒಡಕಾದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ರಕ್ತ ಹರಿಯುವುದು. ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದ ರೊಂದು ಉಂಟಾದರೂ ಮಿದುಳಿನ ಕೋಶಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಮಿದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮುಂದೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಪೀಡಿತರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು - ಮುಖದಲ್ಲಿ ಪೇಲವತೆ, ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳು ಸ್ವಾಧೀನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವು, ಜೊತೆಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ತೊದಲುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡಲು ಕಷ್ಟವೆನಿಸುವುದು, ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ದೃಷ್ಟಿ ಮಸುಕಾಗುವುದು. ನಡೆದಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರುವುದು. ತಕ್ಷಣ ಅಸಾಧ್ಯ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ಈಗಾಗಲೇ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನೋವಿಲ್ಲದೆ ಯಂತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹಲವಾರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಲಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಇರುವವರನ್ನು ವ್ಹೀಲ್ ಚೇರ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹಾಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗು ವುದು. ಬಗೆಬಗೆಯ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ವ್ಹೀಲ್ ಚೇರ್‌ಗಳಿಗೆ ಸೈಕಲ್‌ನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ. 2004ರಲ್ಲೇ ಈ ವಿಧಾನ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮದಿಂದ ರೋಗಗಳು ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸೌಲಭ್ಯವಿದ್ದೂ, ಸೆಂಟ್ ಮಾರ್ಥಾಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಹಲವಾರು ರೋಗಿಗಳು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಾವು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ-**22275081/82**ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ವಿಚಾರಿಸಬಹುದು. ●

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಪರ್ಯಾಯ ವಿಧಾನ !

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ನ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಳವಿಧಾನವೆಂದು ನಂಬಿದ್ದರು. ಆದರೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸ್ವಯಂಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸ್ವತಃ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಭಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಅಂದರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನೋವಿಲ್ಲದೇ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಿರಂತರ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರು. 80 ವರ್ಷಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರಕಲಿಲ್ಲ.

ಅವಿರತ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಫಲವಾಗಿ ಜನವರಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲೊಂದು ಬೆಳಕು ಮೂಡಿತು. ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ್ನು ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿತು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯು.ಎಸ್.ಎ. ಮತ್ತು ಯೂರೋಪ್ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಜತೆಗೂಡಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ಔಷಧಿಯ ಹೆಸರು 'EXUBERA'. ಮೊದಲ ಹಂತದ ಇನ್‌ಹೇಲರ್ 50 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಯೋಗವಾಗಲಿದೆ - ಫಾರ್ಮಸ್ಯುಟಿಕಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಂಸ್ಥೆ 'PFIZER', ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಔಷಧಿ 'EXUBERA' ತಯಾರಿಸಲು ಒಂದು ದಶಲಕ್ಷ ಡಾಲರ್‌ಗಳನ್ನು ಖರ್ಚುಮಾಡಿ, ಎರಡು ಔಷಧ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿದೆ. ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಈ ಔಷಧಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರುವ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇದೆ.

ನೆಕ್ಟರ್ ಥೆರಪ್ಯುಟಿಕ್ಸ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಮತ್ತು ಇಂಜಿನಿಯರ್‌ಗಳ ಸಮೂಹವೊಂದು, ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಠಿಣಶ್ರಮದಿಂದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಇನ್‌ಹೇಲರ್‌ನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದೆ. ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಸಾಧಾರಣ ಔಷಧ ಕಂಪೆನಿ 'ಸನ್ ಕಾರ್ಲೊಸ್', ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಸಾಧನ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು 500 ಮಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್‌ಗಳನ್ನು ಖರ್ಚುಮಾಡಿದೆ.

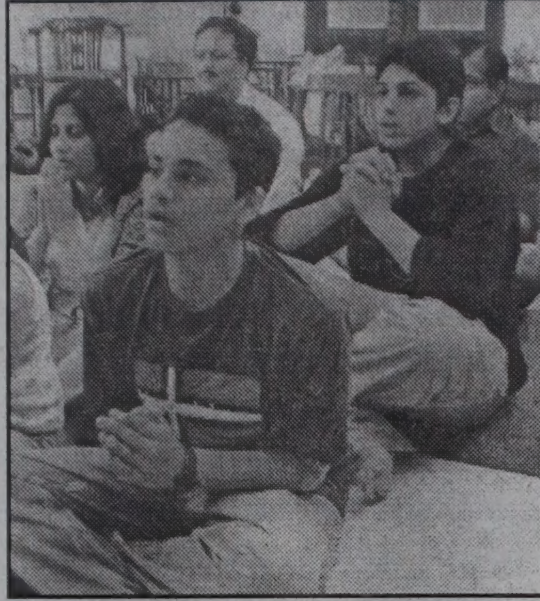
ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಅಂತಿಮ ರೂಪುರೇಶೆ. ಹೀಗಿದೆ - ಕೈಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಇನ್‌ಹೇಲರ್, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ತಗಡಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದು, ಕೇವಲ 10 ಅಂಗುಲ ಉದ್ದ, ನಾಲ್ಕು ಔನ್ಸ್‌ಗಳಷ್ಟು ತೂಕವಿರುತ್ತದೆ. ತಗಡಿನೊಳಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಬೀವರ್‌ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಒತ್ತಿದರೆ ತಗಡಿನ ಟ್ಯೂಬ್‌ನೊಳಗಿರುವ ಪುಡಿ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೇಂಬರ್ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳುವುದು. ನಂತರ ಉಸಿರಿನೊಡನೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು! ಯಾವ ಸೂಜಿಯ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ●

ಆಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯವನ್ನರಸುತ್ತಿರುವ ಯುವ ಜನತೆ

ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಕಾಲದ ಜೊತೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ತನ್ನ ಚಹರೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಒದಗಿ ಬಂದ ವಿಶೇಷ. ಈ ಹಿಂದೆ ಉದ್ಯಾನನಗರಿಯಾಗಿದ್ದ ಅದು ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ನಗರಿಯಾಯಿತು; ಈಗ ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ನಗರಿಯಾಗಿಯೂ ವಿಜೃಂಭಿಸುತ್ತಿದೆ. ತನ್ನ ಈ ಗೆಟಪ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಅದು ಈಗ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ನಗರಿಯಾಗಿಯೂ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುತ್ತಿದೆ. ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಯುವ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದತ್ತ ಒಲಿಯುತ್ತಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ ಸಂಗತಿ.

ಇಂದಿನ ಯುವಜನತೆ ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡ ಜೀವನದ ಚಕ್ರತೀರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಗೆಲುವು ತನ್ನದಾಗಬೇಕು, ತೀವ್ರ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವೇ ಅವರನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಬಡಿ ಹಾಕುತ್ತಿರುವುದು. ಈ ತಿರುಗಣೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲು ಅವರು ಈಗ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಅರಸು ತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ 'ಮನಸ್ಸೇ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಪ್ಲೀಸ್' ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಹಾಗೂ ಅದ್ಭುತ ಮಾತುಗಾರಿಕೆ ಯಿಂದ ಬಹುಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಸ್ವಾಮಿ ಸುಖಬೋಧಾನಂದರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರವಚನ ನೀಡಿದಾಗ ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು ಹದಿನೈದರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಸಾವಿರ ಜನ ಅಲ್ಲಿ ನೆರೆದಿ ರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇ.50ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ 35 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ ಅಂಶವಾಗಿತ್ತು. ಸ್ವಾಮಿ ಸುಖ ಬೋಧಾನಂದರು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ 'ಪ್ರಸನ್ನ ಟ್ರಸ್ಟ್' ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದು ಅದರ ಅಂತರ್ಗತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ತಾವೋ, ಝೆನ್ ಮೊದಲಾದ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರವಚನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಗುರಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಅದನ್ನು ತಲುಪಲು ಅನುಭವಿಸುವ ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡ ಮೊದಲಾದ ಅಂಶಗಳೂ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಯುವಜನತೆ ಬೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ಇರುವೆ ಮುತ್ತಿದಂತೆ ಅವರನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಸನ್ನ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನದ 'ಲೈಫ್' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನೂ ನಡೆಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡಭರಿತ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮನಃಶಾಂತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಯುವಜನತೆ ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಕೇಂದ್ರಗಳೆಂದರೆ - ಆರ್ಟ್ ಆಫ್ ಲಿವಿಂಗ್, ಮಾತಾ ಅಮೃತಾನಂದಮಯಿ ಮಠ, ಇಂಟರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಸೊಸೈಟಿ ಫಾರ್ ಕೃಷ್ಣ ಕಾನ್ಷಿಯಸ್‌ನೆಸ್



(ಇಸ್ಕಾನ್), ಸತ್ಯಸಾಯಿಬಾಬಾ ಆಶ್ರಮ, ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಠ, ಆದಿಚುಂಚನಗಿರಿ ಮಠ, ಶಾರದಾ ಶೃಂಗೇರಿ ಮಠ, ಮಹಾಬೋಧಿ ಸೊಸೈಟಿ ಮೊದಲಾದವು.

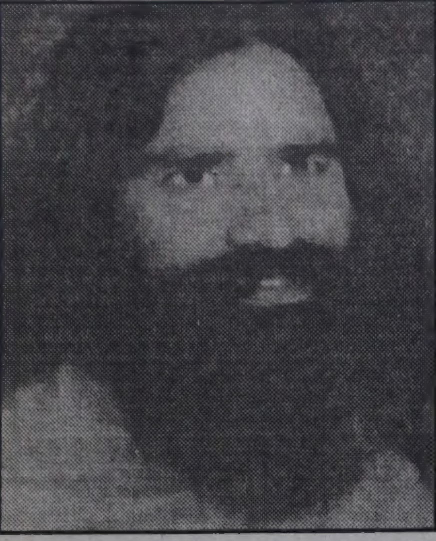
ಸೂರ್ಯಯೋಗ ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ವಿಧಾನ ವನ್ನು ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿ ಆಶ್ರಮದ ವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯಸ್ವಾಮಿಯವರು ರೂಪಿಸಿದ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಸುಮಾರು 360 ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಹದಿನಾಲ್ಕು ಕೇಂದ್ರಗಳು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇವೆ. ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ವಸತಿ ಸಮೇತ ಕೋರ್ಸ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಬೌದ್ಧ ವಿಧಾನವಾದ ವಿಪಾಸನಾ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. 'ಸೋಕಗಕ್ಕೈ' ಎಂಬ ಜಪಾನಿ ಮೂಲದ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಬುದ್ಧ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅಗಾಧ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಅತ್ಯಂತ ಗೌರವ ಭಾವನೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತದೆ 'ಸೋಕಗಕ್ಕೈ'. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಭರಿತ ಮನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ವಿಶೇಷ ಮಂತ್ರವೊಂದನ್ನು ಪದೇಪದೆ ಪಠಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಧ್ಯಾನ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರಿತಿರುವ ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತಿವೆ. ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮೊದಲಾದ ವಿಧಾನಗಳು ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ಸಮಾಧಾನ ಚಿತ್ತತೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದಕತೆ ಎರಡನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿರುವುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕನಾಗಿ ಯುವಜನತೆಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಶಿಬಿರಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ರೂಪವನ್ನು ಧರಿಸತೊಡಗಿವೆ. ಆಧುನಿಕರಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸುವಂತೆ ಅವು ಬದಲಾಗಿವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಜನತೆಯ ತಾರ್ಕಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿ ಉತ್ತರಗಳಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆಕರ್ಷಕ ಸ್ಟೈಲ್ ಕೂಡ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಯುವಜನತೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದೆಡೆ ಸೆಳೆದು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದವರು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶ ಎಂದು ಮೂಲೆಗುಂಪು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಇಂದು ಯುವಜನತೆಯ ಪಾಲಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ತಾಣವಾಗಿರುವುದು ಕಾಲದ ಮಹಿಮೆ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಕೆಲವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ವಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಶುಲ್ಕ-

1. ಆರ್ಟ್ ಆಫ್ ಲಿವಿಂಗ್ ಬೇಸಿಕ್ ಕೋರ್ಸ್ - 1000 ರೂಪಾಯಿ
2. 'ಲೈಫ್' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ - ಎರಡು ದಿನಕ್ಕೆ 3000 ರೂ (ವಸತಿ ರಹಿತ)
3. ಎಕ್ಸಿಸ್ಟೆನ್ಷಿಯಲ್ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿ (ಪ್ರಸನ್ನ ಟ್ರಸ್ಟ್) - ವಸತಿ ಸಹಿತ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ದಿನಗಳ ವರ್ಕ್‌ಶಾಪ್ - 5000 ರೂಪಾಯಿ
4. ರೇಖಿ ಬೇಸಿಕ್ ಕೋರ್ಸ್ - 250 ರಿಂದ 1500 ರೂ. ಮಾಸ್ಟರ್ ಕೋರ್ಸ್ (IVth ಲೆವೆಲ್) - 25000 ದಿಂದ 30000ರೂ.
5. ಆಲ್ಫಾ ಮೈಂಡ್ ಪವರ್ - ಒಂದು ದಿನದ ಕೋರ್ಸ್ -2500ರೂ.
6. ನಗರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಇತರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು - ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ 800 ರೂ. ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು. ●



ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮ್‌ದೇವ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ

'ಶವಾಸನ'

● ಮಾಣಿಕರಾವ ಪಸಾರ

ಹರಿದ್ವಾರದ ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮ್‌ದೇವ್ ಅವರು ಯೋಗ ಪರಿಣಿತರು. ಯೋಗಾಸನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಬಹಳಷ್ಟು ಪರಿಶ್ರಮಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕರ ರೋಗಗಳನ್ನು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಾವಿರಾರು ಜನರಿಗೆ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಸನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. 'ಆಸ್ಥಾ' ಟಿ.ವಿ. ಚಾನೆಲ್ ಇವರ ಯೋಗ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ವನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇವರು ಟಿ.ವಿ. ಮೂಲಕ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಅನೇಕರು ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಇವರು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚಾಪೆ ಅಥವಾ ಜಮಖಾನೆ ಯನ್ನು ಹಾಸಬೇಕು. ಕೋಣೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಿಶ್ಶಬ್ದವಾಗಿರಬೇಕು. ಸದ್ದುಗದ್ದಲ ಇರಬಾರದು. ಚಾಪೆಯ ಮೇಲೆ ಅಂಗಾತಾಗಿ ಮಲಗಬೇಕು. ಚಾಚಿದ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಎರಡು ಅಡಿಯಷ್ಟು ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ಅಷ್ಟೇ ದೂರ ಚಾಚಬೇಕು. ಮುಖ, ತಲೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಇಡೀ ಶರೀರ ಭಾರ ಚೆಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಮಲಗಬೇಕು. ಕೈಕಾಲು ಸೇರಿದಂತೆ ಶರೀರದ ಯಾವ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಬಿಗುವು ಇರಬಾರದು. ಎಲ್ಲವೂ ಸಡಿಲಾಗಿರಬೇಕು. ಯಾವ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಅಲುಗಾಡಿಸ ಬಾರದು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಬಾರದು. ಮುಚ್ಚಿದ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟ ನಿಧಾನವೂ, ದೀರ್ಘವೂ ಆಗಿರಬೇಕು. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡೇ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ತಲೆಯವರೆಗೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ನೋಡುತ್ತ ಬರಬೇಕು. ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟಿತವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಗಮನಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಇಡೀ ಶರೀರದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲಿನಿಂದ ತಲೆಯವರೆಗೆ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವು ದರಿಂದ ಶರೀರದ ಅಂತರ್‌ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶವಾಸನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಶರೀರ ಹಗುರಾಗು ತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಸಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ, ಉದ್ವೇಗ, ಚಿಂತೆ, ಆವೇಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಖ ಪ್ರಸನ್ನವೂ, ಪ್ರಫುಲ್ಲಿತವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯು ತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತ ಆನಂದದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವಿಕಲ್ಪಗಳು, ಸಂಕಲ್ಪಗಳು, ವಿಚಾರ ಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಆತ್ಮದ ಆಶ್ರಯ ಒದಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡಿ ಬಂದು 'ಜೀವ ನಾನು' ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳು ವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅದು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮವೊಂದೇ ನಿತ್ಯ ಸತ್ಯ ಎಂಬುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟು, ದ್ವೇಷಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಶಾಂತಿ, ಪ್ರೇಮ, ಪ್ರೀತಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಾನು ಸ್ವಭಾವತಃ ಆನಂದ ಪೂರ್ಣ, ಶಾಂತಿಪೂರ್ಣ ಎಂಬ ಶುಭಚಿಂತನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ದಿವ್ಯತೆ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ.

ಶವಾಸನದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವೂ ಮತ್ತು ಅನಿವಾರ್ಯವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದರೆ ಮಬ್ಬು ಉಂಟಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶವಾಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರು ಇದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಮಬ್ಬು ಉಂಟಾದರೆ ನಿದ್ರೆ ಬಂದರೆ ಅದು ಶವಾಸನ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬರೀ ಮಲಗಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಶವಾಸನ ಮಾಡುವ ಸಂಕಲ್ಪ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ದೀರ್ಘವಾಗುತ್ತ ನಡೆದರೆ ಶರೀರದ ಬಿಗುವು ಪೂರ್ಣ ಹೋಗಿ ಹಗುರಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಂಟನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇರುವವರು ಶವಾಸನದಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಭಾಗವನ್ನು (ನೋವು ಇರುವ ಭಾಗವನ್ನು) ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನೋಡಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ನೋವಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂಚಯನಗೊಂಡು, ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿ ಆ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಕಲ್ಪದ ಜೊತೆಗೆ ಈಗ ನನಗೆ ನೋವಿಲ್ಲ, ನಾನು ನಿರೋಗಿ, ನಾನು ಶರೀರದ ಯಾವ ಅಂಗವೂ ಅಲ್ಲ, ಯಾವ ಅಂಗದಲ್ಲಿಯೂ ನಾನಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸಂಕಲ್ಪವಾಗ ಬೇಕು. ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ರೋಗಕಾರಕಗಳ ಅಣುಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಎಲ್ಲ ವಿಕಲ್ಪಗಳು ಈಗ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆನಂದದ ಅನುಭೂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶವಾಸನದಿಂದ ಆಗುವ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನ ಎಂದರೆ ಶರೀರವನ್ನು ಹಗುರಗೊಳಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಿ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಪ್ರಾಣ-ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಒಂದುಗೂಡಿಸುವುದು. ಇನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:

1. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ (ಡಿಪ್ರೆಶನ್), ಅತಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಅನಿದ್ರೆ ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಶವಾಸನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಶವಾಸನ ವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಯೋಗಾಸನದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ.
2. ಸ್ನಾಯುಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ದಣಿವು, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತೆ ಇವುಗಳನ್ನೂ ಸಹ ನಿಯಮಿತ ಶವಾಸನದಿಂದ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು.
3. ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಆತ್ಮ ಮೆದುಳು-ಇವುಗಳಿಗೆ ಶವಾಸನದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಶಕ್ತಿ, ಉತ್ಸಾಹ, ಆನಂದ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.
4. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ನಡು ನಡುವೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ಶವಾಸನ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ.

ಮರದ ಮೇಲೆ ಮಾನವ ಬದುಕು



ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀವು ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಭಾರತೀಯ ಟಾರ್ಜನ್ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಳೆದ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈತ ತನ್ನ ಜೀವನದ ಹುಪಾಲು ಸಮಯ ಮರದ ಮೇಲೇ ಕಳೆದಿದ್ದಾನೆ. ದರೆ ಇವನಿಗೆ ಬಿಳಲುಗಳಿಗೆ ಜೋತಾಡುತ್ತಾ ದೂರ ದೂರದವರೆಗೆ ಸಾಗುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ. ಇವನು ಕೂಗಿ ರೆದರೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಧಾವಿಸಿ ಬರಲಾರವು. ಆದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಇವನಿಗೆ ಆನೆ, ಮಂಗ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಕಿರಿಕಿರಿಯೇ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮರದಿಂದ ಮರಕ್ಕೆ ಹಾರುತ್ತ ಜೀಕುತ್ತ ಧಾವಿಸುವ ಟಾರ್ಜನ್‌ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಯುವತಿಯರನ್ನು ಅವನತ್ತ ಆಕರ್ಷಿಸಿದರೆ, ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಪೀಡನೆಯೇ ಈತನನ್ನು ಮರ ಹತ್ತಿ ಅಲ್ಲೇ ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ವಾಸಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ!

ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ ರಣಪುರ ಬ್ಲಾಕ್‌ನ ನಾಗಜ ಗ್ರಾಮದ ಕಪಿಲ ಪ್ರಧಾನ್ ನಾಮಧೇಯದ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು 1980ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ಬಂಬಾಕೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿವಾಹ ಮಾಡಲಾಯಿತು. 1989ರಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಮಗುವೂ ಆಯಿತು. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಅವರ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಅದೇನೋ ಹುಳಿ ಹಿಂಡಿದಂತಾಯಿತು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಇನ್ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಜಗಳವಾಡತೊಡಗಿದರು. ಅವರಿಬ್ಬರ ಮಧ್ಯೆ ಹತ್ತಿದ್ದು ಆರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಗ್ರಾಮದ ಕೆಲವರ ಪ್ರಕಾರ ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ತನ್ನ ಮೈದುನ ಬಬುವಾನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳೆಸಿದಳು.

ಜೀವನ ತನ್ನನ್ನು ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ವಿಷಮ ತಿರುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೇಸತ್ತ ಪ್ರಧಾನ್ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು 1991ರಲ್ಲಿ ಓಡಿಹೋದ. ಅವನ ಹೆಂಡತಿ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲವಾದರೂ ಅವನ ತಾಯಿ ಸುಶೀಲಾ ಪ್ರಧಾನ್ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಸಂಬಂಧಿಗಳು ಅವನಿಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹುಡುಕಾಟ ನಡೆಸಿದರು. ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಅವನು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ರಣಪುರದ ಘನ ಕಾಡಿನ ಒಂದು ಬೃಹತ್ ಮರದ ಮೇಲೆ. ಅದರಿಂದ ಅವನನ್ನು ಇಳಿಸಿ ವಾಪಸು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರಬೇಕೆಂದು ಬಗೆ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಯಿತಾದರೂ ಅವನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಮಣಿಯಲಿಲ್ಲ. ಇಡೀ ಊರೇ ತನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಕೈ ಚೆಲ್ಲಿದ ನಂತರ ಕಪಿಲ್ ಸುಮಾರು 25 ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ಬೃಹತ್ ಮರದ ಮೇಲೆ ತನ್ನದೇ ಪುಟ್ಟದೊಂದು ಮನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಕಾಮಿಕ್ಸ್ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವ ಗೀಳು ಇರುವವರಿಗೆ ಇವನ ಮನೆ ಫ್ಯಾಂಟಮ್ 'ಮರದ ಮೇಲಿನ ಅರಮನೆ'ಯಂತೆ ಕಂಡರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ.

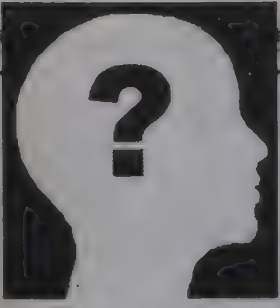


ಮರದ ಮೇಲೆ ಕಪಿಲನ ವಾಸ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಆಗಿನಿಂದ ಅವನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು ಗೆಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು, ಹಣ್ಣು ಮೊದಲಾದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು. ಅದೇ ಕಾರಣವಾಗಿ ಇಂದು ನಲವತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಅವನು ಮೂವತ್ತರ ಹರೆಯದಲ್ಲಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಸುತ್ತಲಿನ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಮಾರಂಭ ನಡೆದರೆ ಜನ ಅವನನ್ನು ಮರೆಯದೆ ವಿಶೇಷ ಅಡುಗೆ ತಂದು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅವನ ತಾಯಿ ಕೂಡ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಾರಿ ಆಹಾರ ತಂದುಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಧಾನ್ ಪಾಲಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಲಭ್ಯ.

ಈ ಮೊದಲು ಆತನಿಗೆ ಹಾವುಗಳ ಕಾಟ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತಂತೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಹಬಾಳ್ವೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಆನೆ, ಮಂಗಗಳು ಮಾತ್ರ ಸಹಬಾಳ್ವೆಯ ಮಂತ್ರದಿಂದ ದೂರವೇ ಉಳಿದಿವೆ. ಅವುಗಳ ಕಾಟ ತಾಳಲಾರದೆ ಪ್ರಧಾನ್ ಸಮೀಪದ ಹಳ್ಳಿಯೊಂದಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಮರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಅಲ್ಲಿ ತನ್ನ 'ಅರಮನೆ' ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಜನವಾಸಕ್ಕೆ ಹೆದರಿ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಬರಲಾರವು ಎಂಬುದು ಅವನ ಆಲೋಚನೆ.

ಮುಂದೆಂದಾದರೂ ಪ್ರಧಾನ್ ಇಳಿದು ನಾಗರಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ವಾಪಸಾಗಬಹುದೇ? ಅದರ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. 1999ರಲ್ಲಿ ಭೀಕರ ಬಿರುಗಾಳಿ ಪ್ರತಿಗಂಟೆಗೆ 300 ಕಿ.ಮೀ. ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬೀಸಿ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ಮರಗಳು ಬುಡಮೇಲಾದಾಗಲೂ ಆತ ತನ್ನ ವಾಸಸ್ಥಳದಿಂದ ವಾಪಸು ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಅವನ ಹಾದಿಯನ್ನು ಕಾಯುತ್ತಿರುವುದು ತಾಯಿ ಸುಶೀಲಾ ಮಾತ್ರ. ಅವರೂ ಈಗ ತಮ್ಮ ಅಂತಿಮ ದಿನಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪತ್ನಿ ತುಳಸಿ, ಬಬುವಾನೊಂದಿಗೇ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಆಕೆಗೆ ಒಟ್ಟು ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದು ಕಪಿಲನ ಮಗುವೂ ಬಬುವಾನನ್ನೇ 'ಅಪ್ಪಾ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಯಾವ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಕಪಿಲ ನಾಗರಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮರಳಿಯಾನು? ●



ಒಮ್ಮೆ ಕೈಕುಲುಕಿದರೆ ಎದುರಿನವನ
ಜೀವನವೇ ತೆರೆದ ಪುಸ್ತಕ!

ಬೇಲಿಪತಿ

ನಾವು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಜೊತೆ ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ಅವನ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಜಲೂ ನಮಗೆ ಅಂಗೈನಲ್ಲಿಯಂತೆ ಅರಿವಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದು ತಪ್ಪು ಎಂಬುದು ಮುಂದೆ ಯಾವತ್ತೋ ದುರ್ದೈವದ ಘಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿವಿರುವವರ ವಿಷಯವೇ ಹೀಗಾದರೆ, ಸುಮ್ಮನೆ ಆಗಷ್ಟೆ ಪರಿಚಯವಾಗಿ ಕೈ ಕುಲುಕಿದವನ ಜೀವನವಷ್ಟೂ ಅರಿವಾಗುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ?

ಇದು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಾತ ಪೀಟರ್ ಹರ್ಕೋಸ್. 1960ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದಲೇ ಮನೆ ಮಾತಾದ ಅವನು ಮೂಲತಃ ಹಾಲೆಂಡ್‌ನ ಡಾರ್‍ಡ್ರೆಕ್ ನಗರವಾಸಿ. ಆತ ತನ್ನ ಮೂವತ್ತೆರಡನೆ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದ. ಆದರೆ ಅದೊಂದು ದಿನ ಕಾಲುಜಾರಿ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ಅಡಿ ಎತ್ತರದಿಂದ ಬಿದ್ದದ್ದೇ ನೆಪವಾಗಿ ಮೂರುದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕೋಮಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ. ಆಗ ಅವನ ಮಿದುಳಿನ ಯಾವ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಅದೇನು ಪರಿಣಾಮಗಳಾಯಿತೋ ಏನೋ? ಮತ್ತೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂದಾಗ ಅವನು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಯಾರದಾದರೂ ಕೈ ಕುಲುಕಿದರೆ ಅವನಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ನಡೆದಿರುವ ಘಟನೆಗಳು, ಮುಂದೆ ನಡೆಯಲಿರುವಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಚಿತ್ರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣ ಎದುರು ಗೋಚರಿಸಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೀರಾ ಹತ್ತಿರದ ಹಾಗೂ ಬಹು ವರ್ಷಗಳ ಮಿತ್ರನಿಗೆ ಏನೆಲ್ಲಾ ಘಟನೆಗಳು ಗೊತ್ತಿರಬಹುದೋ ಆ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳು ಪೀಟರ್‌ಗೆ ಅರಿವಾಗಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಅದಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆ, ವಾಚು - ಹೀಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕೈಯ್ಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡರೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಳಬಲ್ಲ ವಿಶೇಷ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಆತನಿಗೆ ಸಿದ್ಧಿಸಿತ್ತು. ಪೀಟರ್‌ನ ಈ ವಿಶೇಷ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಯೂರೋಪ್‌ನ ಹಲವು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಪೊಲೀಸರು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಬಗಹರಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ವಿಧದ ಕೇಸುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿದ್ದು ವಿಶೇಷ. ಪೀಟರ್ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು 'ಸೈಕಿಕ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಇದು ಯಾರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಾರದು ವೈಚಿತ್ರ್ಯವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಹಾಲೆಂಡ್‌ನ ಇನ್ನೋರ್ವ ನಾಗರಿಕ ಜೆರಾರ್ಡ್ ಕ್ರೊಯಿಸೆಟ್‌ರ ವಿಶೇಷ ಅನುಭೂತಿಯ ಬಗೆಗೆ ಜಾಕ್ ಹ್ಯಾರಿಸನ್ ಪೊಲ್ಲಾಕ್ ಎಂಬುವರು 1964ರಲ್ಲಿ 'ಕ್ರೊಯಿಸೆಟ್, ದಿ ಕ್ಲೈರ್ವೊಯಾಂಟ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ರೊಯಿಸೆಟ್ ಕೂಡ ಪೀಟರ್ ಹೊಂದಿದ್ದಂತಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೇ ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಒಂದು ಫೋಟೋ, ಉಂಗುರ, ಪತ್ರ - ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಿನ್ನೆಲೆ - ಮುನ್ನೆಲೆಗಳನ್ನು, ಭವಿಷ್ಯದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಲ್ಲ 'ಸೈಕೋಮೆಟ್ರಿ' ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅವರಿಗಿತ್ತು. ಹಾಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ರೊಯಿಸೆಟ್‌ರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಡಬ್ಲ್ಯು. ಎಚ್.ಸಿ. ಟೆನ್‌ಹೇಫ್‌ರು, ಆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸತ್ಯ ಎಂದು ಅರಿವಾದ ನಂತರ ಕ್ರೊಯಿಸೆಟ್‌ರಿಂದ ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿದ ಸಹಾಯ ಅಪಾರ.

ಇದೇ ಬಗೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದ್ದ ಹೆರಾಲ್ಡ್ ಶೆರ್ಮನ್‌ರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಇಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. 1966ರ ಫೆಬ್ರವರಿ 15ರಂದು ಲೇಕ್ ಹ್ಯಾಮಿಲ್ಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೂರು ವರ್ಷದ ಬಾಲಕನೊಬ್ಬ ಕಳೆದುಹೋದ. ಎಷ್ಟು ಹುಡುಕಾಟ ನಡೆಸಿದರೂ ಮಗು ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಬ್ಲಡ್ ಹೌಂಡ್ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಕರೆಸಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಕಾಡನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹುಡುಕಾಡಿಸಿಯಾಯಿತು. ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಮಗುವಿನ ಸುಳಿವಿಲ್ಲ.

ಕಡೆಗೆ ಆ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಪೊಲೀಸರು ಮೊರೆಹೋಗಿದ್ದು ಶೆರ್ಮನ್‌ರ ಬಳಿ. ಶೆರ್ಮನ್‌ರಿಗೂ ಮತ್ತು ಆ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಪರ್ಕವಾಗಲೀ, ಸಂಬಂಧವಾಗಲೀ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಕಡೆಗೆ ಲೇಕ್‌ಹ್ಯಾಮಿಲ್ಟನ್‌ಗೆ ಬರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಶೆರ್ಮನ್ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅವರು ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದರು - 'ಮಗು ಇನ್ನೂ ಬದುಕಿ ಕಾಡು ಮೇಡುಗಳಲ್ಲಿ ಅಲೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಸುಳ್ಳು ಸಾಂತ್ವನವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ - ಅದು ಈಗಾಗಲೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ತೀರಿಕೊಂಡಿದೆ'.

ಒಂದು ಕುಟುಂಬ ಕಳೆದು ಹೋಗಿರುವ ಮಗುವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುವುದು ಸುಲಭದ ಮಾತಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಎಂಟೆದೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಏರುಪೇರಾದರೂ ಪರಿಣಾಮ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿಬಿಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಶೆರ್ಮನ್ ಮತ್ತೂ ನಿಖರವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ದೇಹ ಎಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಮಗು ಕಟ್ಟಕಡೆಯದಾಗಿ ಎಲ್ಲಿ ಕಂಡಿತ್ತೋ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೇಗೆ ಹೋದರೆ ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು ಎಂದೂ ಅವರು ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ನಿಖರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದರು. ತುಸು ಅಪನಂಬಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ನೋಡಿದರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ್ದ ಮಗುವಿನ ದೇಹ ಅಲ್ಲಿಯೇ ತೇಲುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಮಗು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ಯಾರೂ ಊಹಿಸಿರಲೇ ಇಲ್ಲ!

ಇದು ಅಕಾಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ನಡೆದ ಯಶಸ್ವಿ ಘಟನೆಯೇನಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಹಲವು ಘಟನೆಗಳು ದಾಖಲಾಗಿವೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬರುವುದಾದರೂ ಎಲ್ಲಿಂದ? ಆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದವರು ಹೇಳುವ ಮಾತೆಂದರೆ 'ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಅವ್ಯಕ್ತವಾಗಿ ಇರುವ ಶಕ್ತಿ. ಕೆಲವರು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯು ಬೇಡವೆಂದರೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೆ!

ಅಂದ ಮೇಲೆ ತಮಗೆ ಈ ಬಗೆಯ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನಂಬುವುದು ಯೋಗ್ಯವೇ? ಈ ರೀತಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನಂಬುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಹಣದ ಆಸೆಗಾಗಿ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಗಮನಾರ್ಹ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಈ ಬಗೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಳ್ಳವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸೇವೆಗೆ ಹಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೇವೆ ನೀಡಿದ್ದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ತಾವು ಮಾತ್ರ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಮಿದುಳನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ದುಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬೇರೆಯವರ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು, ಭೂತ ಭವಿಷ್ಯಗಳನ್ನು ಇವರು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅಲ್ಸರ್ ಮೊದಲಾದ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಯ ಬೇಗೆ ತಾಳುವುದು ಹೇಗೆ?

■ ಎಸ್.ವಿಶ್ವನಾಥ ಕಲ್ಲಹಳ್ಳಿ, ಮಂಡ್ಯ

Sunstrokeಗೆ ಬಿಸಿಲು ಹೊಡೆತ, ಸೂರ್ಯಾಘಾತ, ಅಧಿಕ ಸೂರ್ಯತಾಪದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮೂರ್ಛಾವಸ್ಥೆ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ.

- ಬಿಸಿಲಿನ ಝಳದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲಬಾರದು.
- ಛತ್ರಿಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
- ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.
- ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಈರುಳ್ಳಿಯೊಂದನ್ನು ಕೊಯ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.
- ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸು ನೀರು ಕುಡಿದು ಹೋಗಬೇಕು.
- ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದಾಗ ಸುಮ್ಮನಿರಬಾರದು, ಶುದ್ಧನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಧನಿಯಾ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಶರಬತ್ತು ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಗುಲಾಬಿಯ ಶರಬತ್ತು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಉಷ್ಣ ಗಾಳಿಯ ಝಳದ ಹೊಡೆತದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು

- ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ದಿಢೀರನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ರೋಗಿಯ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕೆಂಬಣ್ಣ ಮೂಡುತ್ತದೆ.
- ಶರೀರದಿಂದ ಬೆವರು ಸುರಿಯುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ.
- ತೀವ್ರ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಗಂಟಲು ಒಣಗುವುದು, ಮುಖಚರ್ಮ ಒಣಗುವುದು, ಭೇದಿ, ಕಣ್ಣುರಿ, ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಶಂಕೆ, ನಾಡಿ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿ-ಇವು ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಸೂರ್ಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ಕರಿತುಳಸಿ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು, ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ರೋಗಿಗೆ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು.
- ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಿಂದ ರೋಗಿಯ ಶರೀರವನ್ನು ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಗ್ಲಾಸು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ರೋಗಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು. ದಿನದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಈ ರೀತಿ ಪಾನಕ ಮಾಡಿ ರೋಗಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಉಷ್ಣಗಾಳಿಯ ಝಳದಿಂದ ಉಪ ಶಮನ ಪಡೆಯಲು ಮಾಗಿಲ್ಲದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ (ಕಾಯಿ) ರಸ ವಿಶೇಷ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಾಭದಾಯಕ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿಯೋ ಅಥವಾ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟೋ ನಂತರ ಅದರ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇದಾದ ನಂತರ ಅದರ ವಾಟೆ ತೆಗೆದು ತಿರುಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ತಿರುಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರ ದ್ರಾವಣ (ಪಾನಕ) ತಯಾರಿಸಬೇಕು . ಈ ಪಾನಕವನ್ನು ಸೋಸಿ, ಇದರಲ್ಲಿ ಪುದೀನ ಎಲೆ, ಕಪ್ಪುಪ್ಪು, ಅರೆದ ಕಪ್ಪು ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಮೆಣಸನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಳತೆ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಈ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ತಯಾರಿಸಿ, ರೋಗಿಗೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಗ್ಲಾಸ್‌ನಷ್ಟು ನೀಡಬೇಕು. ಇದು ಉಷ್ಣಗಾಳಿಯ ಝಳದ ಹೊಡೆತಕ್ಕೆ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಮನೆಯೌಷಧಿ. ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಥಿಲತೆ, ಸುಸ್ತು ಮತ್ತು ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಿಸಿಲ ಝಳಗಳ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪ್ರಭಾವಗಳಿಂದ ದೂರಾಗಲು ಇದು ರಾಮಬಾಣ ಸದೃಶವಾಗಿದೆ.
- ಉಷ್ಣ ಗಾಳಿಯ ಝಳ ಪೀಡಿತ ರೋಗಿಯ ಅಂಗಾಲು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಸೋರೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಉಪಶಮನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಉಷ್ಣಗಾಳಿ ಝಳ ಪೀಡಿತ ರೋಗಿಗೆ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲಿಗೆ ದಪ್ಪನೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ವಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಂತಿರಬೇಕು.
- ಉಷ್ಣಗಾಳಿ ಝಳಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಉಷ್ಣಪದಾರ್ಥಗಳು, ಖಾರವಾದ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀಡಬಾರದು. ಆತ ಟೀ, ಕಾಫಿ, ಶರಾಬು, ಭಂಗಿ, ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್, ತಿನ್ನುವ ತಂಬಾಕು, ಪಾನ್‌ಮಸಾಲ ಮತ್ತು ಬೀಡ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ದೂರ ಇಡಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರು ನಿಂಬೆರಸ, ಮೊಸರು, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಲಸ್ಸಿ, ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಶರಬತ್ತು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ನಿರ್ಜಲನಕ್ಕೆ (Dehydration) ಗೃಹಚಿಕಿತ್ಸೆ

Dehydrationಗೆ ತೇವಗಳೆತ, ನಿರಾರ್ದ್ರೀಕರಣ, ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ, ನೀರುಗಳೆತ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಜಲಾಂಶವು ನಷ್ಟವಾಗುವುದು.

ಸೂರ್ಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲ್ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದು ಮೆಡಿಕಲ್ ಶಾಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲ್ ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ, ಒಂದು ಗ್ಲಾಸು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, 1/4 ಟೀ ಚಮಚ ಉಪ್ಪು, 2 ಟೀ ಚಮಚೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಅರ್ಧ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ರೋಗಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ರೋಗಿ ನೀರನ್ನು ಯಾವಾಗ ಕೇಳಿದರೂ ಆತನಿಗೆ ನೀರಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಜೀವರಕ್ಷಕ ದ್ರಾವಣವನ್ನೇ ನೀಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರು, ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನ ಕೊರತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಯೋಗ್ಯ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು ಅಥವಾ ಅದರಿಂದ ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ:

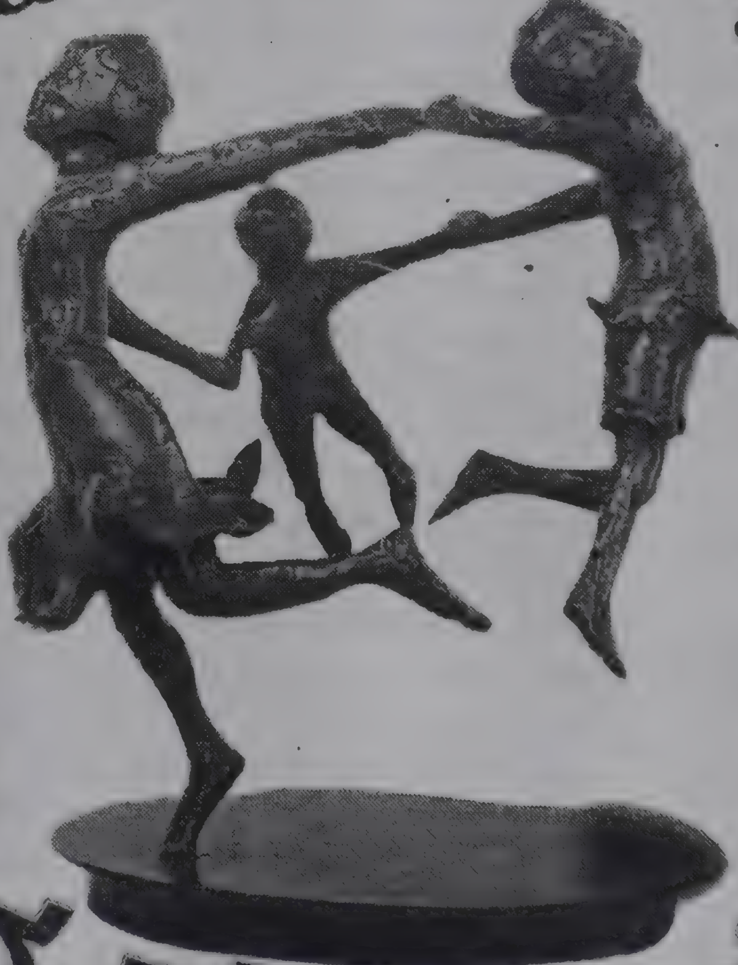
ಹೊರಗಿನ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಬಂದಾಗ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಂತರ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಅಥವಾ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ, ಚೈತನ್ಯ, ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ದಂಪತಿಗಳ ಸಾಮೀಪ್ಯಕ್ಕೆ ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಹೆಸರಾಂತ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞ ಡಾ.ಪ್ರಕಾಶ್ ಕೋಠಾರಿಯವರ ಪ್ರಕಾರ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ತುಂಗತೆಯ ಅನುಭೂತಿಯೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಅದೆಷ್ಟೋ ಮಹಿಳೆಯರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಎಂದೂ ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ತುಂಗತೆಯ ಅನುಭೂತಿಯೇ ಆಗಿಲ್ಲ. ಪುರುಷರು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಬಗೆ-ಬಗೆಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣವೆಂದರೆ ನಾಚಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಕೋಚದಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಅತೃಪ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಬಾಯ್ಬಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಅದೆಷ್ಟೋ ಪುರುಷರಿಗೆ ತಾವು ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರುಗಳು, ಬೀದಿ ಬದಿಯ ಹಕೀಮರುಗಳ ಅಗ್ಗದ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ನಂಬಿ, ಅವರ ಮಾತಿಗೆ ಮರುಳಾಗಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ನಪುಂಸಕರೆಂದು ಕೂಡ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಜೀವನವನ್ನು ಪುನರ್‌ರೂಪಿಸಲು ಬಂದಿದೆ ಹೊಸ ಪದ್ಧತಿ-ಅದೇ ನವ್ಯ ಬಗೆಯ ನೃತ್ಯ.



ಹೈದರಾಬಾದಿನ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ನೃತ್ಯಪಟು ಮತ್ತು ನೃತ್ಯ ನಿರ್ದೇಶಕ ಎ.ವಿ.ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಅವರು ನೃತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ದೀರ್ಘ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಬಳಿಕ, ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ಹೊಸ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಸೆಕ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ನನ್ನ ಈ ಥೆರಪಿ ಹೊಸದೇನಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಪ್ರಾಚೀನ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಜೀವಂತ ಪ್ರತಿಮೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇವಾಲಯಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರೆಡೆ ಕೆತ್ತಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ನಾನು ಬರೀ ಆ ಭಂಗಿಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಸುಧಾರಿಸಲು ನವೀಕರಣಗೊಳಿಸಿದ್ದೇನೆ."

ಈ ಥೆರಪಿಯ ಅಗತ್ಯತೆ ಕುರಿತಂತೆ ಅವರ ಹೇಳಿಕೆ ಹೀಗಿದೆ, "ನಗರೀಕರಣ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿದ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಜನರ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಇಂದು ಬಹುತೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕೆರಿಯರ್ ಹಾಗೂ ಹಣ-ಸಂಪತ್ತು ಗಳಿಸುವ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇತರೆ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಕೂಡ ಅವರ ಬಳಿ ಸಮಯ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಮನೆ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದವರಿಗಾಗಿಯೇ ಸಮಯ ಇಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ, ಇನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಾಗಿ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವುದು ಕೂಡ ಮೂರ್ಖತನ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಎಂತಹ ನವದಂಪತಿಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆಂದರೆ, ಅವರು ಇತರರಿಗೆ ಆದರ್ಶವೆಂಬಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕಿನತ್ತ ನೋಡಿದಾಗ ಮತ್ತೇನೋ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅವರ ಬಳಿ ಕೊಂಚವೂ ಸಮಯ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೂ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಮನೆ ತಲುಪಿದಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ದಣಿದು ಹೋಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವರ ಬಳಿ ಸೆಕ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವಷ್ಟು ಕೂಡ ಸಮಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸೆಕ್ಸ್ ವಾರದ ಕೆಲಸವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಅದೂ ರುಟಿನ್ ಎಂಬಂತೆ ನೀರಸವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, "ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಎಷ್ಟೊಂದು ವೇಗ ಪಡೆದು ಕೊಂಡಿದೆಯೋ ಅಷ್ಟೇ ವೇಗದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸೆಕ್ಸ್ ಕೂಡ ಬೇಗನೇ ಮುಗಿಸುವ ಕೆಲಸವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ಗಡಿಬಿಡಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಜನರು ಸ್ಟಿಮುಲೇಶನ್ ಹಾಗೂ ಫೋರ್‌ಪ್ಲೇ ಗಳನ್ನು ಮರೆತೇಬಿಟ್ಟಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಇಡೀ ಮೈ ರೋಮಾಂಚನಗೊಳ್ಳುವ ಮಾತನ್ನು ಅವರು ಮರೆತು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಸುವಾಸನೆ ಹೊರಹೊಮ್ಮಬೇಕು ಹಾಗೂ ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುವ ಅಗತ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಜನ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನವನ್ನೇ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆ ಹಾಗೂ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆವರಿನ ವಾಸನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಗಮನವನ್ನೇ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾ ಗಿಯೂ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಭಂಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಎಂದು ಬಿಡಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ.

ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲ ಸೆನ್ಸ್ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದು ಕೂಡ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಸೆಕ್ಸ್ ಸಂಕೋಚಪಡುವಂತಹ ಸಂಗತಿಯೇನಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಅಂದರೆ ಅನ್ನ-ನೀರಿನಂತೆ ಇದೆ. ಉಪದೇಶದಲ್ಲೂ ಸಹ ಇದರ ಉಲ್ಲೇಖ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ-"ಆಹಾರ, ನಿದ್ರಾ, ಭಯ, ಮೈಥುನ...".

ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಅವರು ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಉಪಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.



ಒಂದು ಸಲ ದಂಪತಿಯೊಬ್ಬರು ಅವರ ಬಳಿ ಬಂದು ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಜೀರೊ ಆಗುತ್ತ ಹೊರಟಿದೆ. ಅದನ್ನು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮಾಡಲು ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಂಡಾಗ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಅವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಭಾರತದ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳಾದ 'ನಾಟ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ' ಹಾಗೂ ವಾತ್ಸಾಯನ ರಚಿಸಿದ 'ಕಾಮಸೂತ್ರ' ಮತ್ತು ಖಜರಾಹೊ, ಕೋಣಾರ್ಕದ ಮೂರ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಇದರ ಉತ್ತರ ದೊರಕಿತು. ನಾನು ಈ ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ಭಂಗಿಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ 'ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ'ಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದೆ. ನಾನು ಸೆಕ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗಾಗಿ ನೃತ್ಯದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ ಹಾಗೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ 'ಸೆಕ್ಸ್ ಸಿಂಫನಿ' ಎಂದು ಹೆಸರು ಕೊಟ್ಟೆ."

ಹಿಂದೂ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಕ್ಸ್ ಅಂದರೆ ಕಾಮದೇವ (ಅವನನ್ನು ಮದನ, ಮನೋಜ, ಅನಂಗ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ) ಹಾಗೂ ಅವನ ಹೆಂಡತಿ ರತಿಯ ಕಾಮಭಂಗಿಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅವರು ಹೆಜ್ಜೆ ಅಂದರೆ ಸ್ಟೆಪ್ಸ್ ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಅವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ನನ್ನ ಡಾನ್ಸ್ ಥೆರಪಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿಶ್ಚಿತ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್ಸ್ ಗಳಿವೆ. ಅವು ಸೆಕ್ಸ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಳಿಸಿ, ಜನನಾಂಗಗಳತ್ತ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ತನು-ಮನ ರೋಮಾಂಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ."

ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಇದಕ್ಕೆ 'ಸೆಕ್ಸ್ ಸಿಂಫನಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆಂದರೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವರ ಮಿಲನಗಳ ಹಾಗೆ ಹಲವು ಸಂಗತಿಗಳು ಸಹ ಬೆರೆತುಕೊಂಡಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಟೆಕ್ನಿಕ್ ಆಫ್ ಟಚ್, ಕಾಂಟ್ರಾಕ್ಟ್ ಮತ್ತು ಸೆನ್ಸಸ್. ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಸೆಕ್ಸ್ ಕ್ರಿಯೆ-ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರ ಸಿದ್ಧತೆಯೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ನೃತ್ಯದ ಈ ಶೈಲಿ ಐ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಬಾಡಿ ಜೆಶ್ಚರ್ ಮುಖಾಂತರ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಸಮೀಪ ತರುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ನೃತ್ಯವೊಂದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಥೆರಪಿಯನ್ನು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಉಪಾಯ ಕೇವಲ ಇಷ್ಟೇ ದಂಪತಿಯನ್ನು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನಿಕಟ ತರುವುದು. ಈ ನೃತ್ಯದ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್ ಹೇಗಿದೆಯೆಂದರೆ, ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಂಪನ ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಅವರನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ 'ಸೆಕ್ಸ್ ಸಿಂಫನಿ'ಯ ಅವಧಿ ಕೇವಲ 10 ನಿಮಿಷ, ಆದರೆ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಇಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ದಂಪತಿಗಳು ಮೂಡ್‌ಗೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ದಂಪತಿಗಳು ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಪರಸ್ಪರರ ಕೈ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಮೋಹಕಗೊಳಿಸಲು ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯ ಸಂಗೀತ ಹಾಕಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ಪರಸ್ಪರರ ಸಮೀಪ ಬರಲು ತಿಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಇಬ್ಬರೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಒಂದಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನೃತ್ಯದಿಂದಾಗಿ ದೇಹದ ಹಾರ್ಮೋನು ಸ್ರಾವ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುವುದರ ಜತೆ ಜತೆ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಆತ್ಮದ ಸಂಬಂಧ ಕೂಡ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಈ 'ಸೆಕ್ಸ್ ಸಿಂಫನಿ'ಯನ್ನು ಒಂದು ವಾರದತನಕ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೈಕೊಂಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕಿನ ಮೇಲೆ ಇದರ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಕೈಕೊಂಡರೆ ಇದರ ಹಲವು ಲಾಭಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಈ 'ಸೆಕ್ಸ್ ಸಿಂಫನಿ' ಕಾಮವಾಸನೆಯ ಸಂಗತಿಯೇನಲ್ಲ. ದಂಪತಿಗಳ ತನು-ಮನದ ಅಂತಃಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಅತೃಪ್ತಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಹಲವು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಕಾರಣವೆಂದು ನಾನು ಬಲ್ಲೆ. ಇವನ್ನು ರಿದಮಿಕ್ ಅಪ್ರೋಚ್‌ನಿಂದ ದೂರಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಅವಧಿ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ಕ್ಷಣವನ್ನು ನೆನಪುಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಸಂತೃಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ಖುಷಿ-ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂದೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲ."

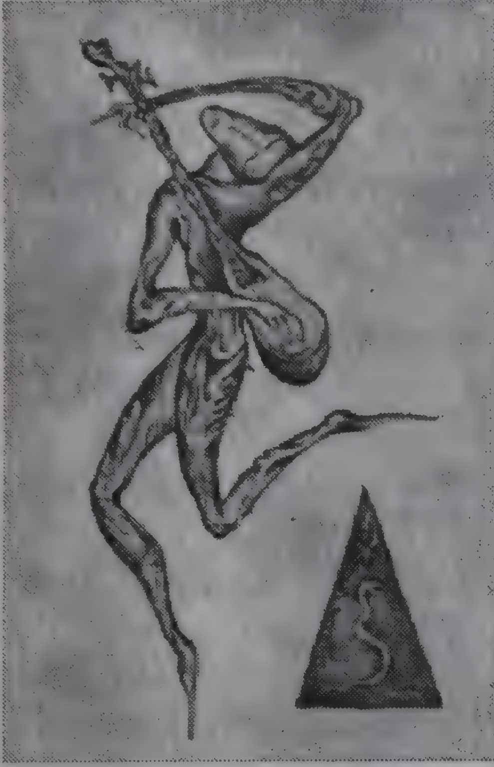
ಈ ಥೆರಪಿ ಹಲವು ಜನರ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಬದಲಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮಲ್ಲಿ

ಸೆಕ್ಸ್ ಸಿಂಫನಿಯಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳು

- ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ.
- ಇದರಿಂದ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಿಗೆ, ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.



- ಈ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಭಂಗಿಯಿಂದಾಗಿ ಹಲವು ನರನಾಡಿಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಬರೀ 20 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಆಗುತ್ತದೆ.



ಬಂದ ಕೆಲವರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಾರೆ. "ಉದ್ಯಮಿ ವಿವೇಕ್ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿರುವ ಅವರ ಪತ್ನಿ ಮಂಜುಳಾ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಅವರು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧರಿರಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವ ಭೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಈ ಥೆರಪಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿ ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರು.

ಮಂಜುಳಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ನೀರಸ ಎಂಬಂತಾಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಬಿಜಿ ಲೈಫ್‌ನಿಂದಾಗಿ ನಾವು 3 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಾಗಮ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಈಗ ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ."

ಒಂದು ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗಿರುವ 56 ವರ್ಷದ ಪದ್ಮನಾಭನ್ ಕೂಡ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ನನ್ನ ಪತ್ನಿ ಕೌಶಲ್ಯಾ ಹಾಗೂ ನಾನು 30 ವರ್ಷದಿಂದ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮಗೆ 27 ವರ್ಷದ ಮಗ ಇದ್ದು, ಅವನು ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ಸೆಟಲ್ ಆಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ನೀರಸವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ನಾವು ಈ ಥೆರಪಿ ಅನುಸರಿಸಿದವು ಹಾಗೂ ಬರೀ 2 ತಿಂಗಳಲ್ಲೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಬದಲಾದದ್ದು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂತು. ಮೊದಲು ನಾವು 20-25 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದವರು ಈಗ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಆ ಸುಖ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ."

ಪುರುಷಾಂಗ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಪ್ತ ಸೂತ್ರಗಳು

ವೈವಾಹಿಕ ಬಂಧ ಸದೃಢವಾಗಿರುವಲ್ಲಿ ಪುರುಷಾಂಗದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸಿನ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ದುಶ್ಚಟಗಳು ಅವನು ಎದೆಯೇರದಂತೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಇದರಿಂದ ಅವನ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ವೈವಾಹಿಕ ಬಂಧಗಳೆರಡೂ ಶಿಥಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಮುಂದಿನ ಸಪ್ತ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಪುರುಷಾಂಗ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆಂದೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ-

❖ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರಿ

ಒಂದು ವಿಸ್ತೃತ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಪುರುಷಾಂಗವು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದವರಿಗಿಂತ ಭಾರೀ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಕೋಟಿನ್ ಅಂಶವು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪುರುಷಾಂಗದ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಎಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೂ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

❖ ನಮ್ಮೋರೆ ನಮಗೆ ಮೇಲು!

ವೈವಾಹಿಕ ಬಂಧದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕಣ್ಣು ಹಾಯಿಸುವವರ ಪುರುಷಾಂಗ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕಾರಣಗಳು ಎರಡು-ಆತ ಗುಹ್ಯರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ತನ್ನ ನಿಜಸಂಗಾತಿ ಎದುರು ಕಾಡುವ ಅಪರಾಧಿ ಭಾವ ಅವನನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯನನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಂದುವರೆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ.

❖ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತವಿರಲಿ

ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ದ್ವಿತೀಯ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಆಚರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನಂತಹ ಪರಮಮಿತ್ರ ಇನ್ನೊಬ್ಬನಿಲ್ಲ! ಆ ಕಾಯಿಲೆಯು ನರಗಳ ಮುಖಾಂತರ ದೇಹದುದ್ದಕ್ಕೂ ಸಂಕೇತಗಳು ಹರಿದುಹೋಗಲು ತಡೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳದೇ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತ, ದೇಹ ತೂಕ ಮತ್ತು ಆಕಾರವನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನಿಂದ ದೂರವಿರುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಮಾರ್ಗ. ಅದನ್ನು ಮೀರಿಯೂ ಆ ಕಾಯಿಲೆ ಗೆಳೆತನ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

❖ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕತೆ ಮುಖ್ಯ

ಪುರುಷಾಂಗದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಕಾರ್ಪೊಸ ಕವೆರ್ನೋಸ ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಅಂಗಾಂಶ ಚೇಂಬರ್‌ಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾನಿಯುಂಟಾದರೆ ಪುರುಷಾಂಗ ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಮನದ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡೇ ಇರಬೇಕು. ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಗಾತಿ ಮೇಲಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

❖ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 45 ನಿಮಿಷ ಚಟಪಟನೆ ನಡೆಯಿರಿ. ಇಲ್ಲವೇ 20 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಜಾಗ್‌ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ವಾರಕ್ಕೆ 4 ರಿಂದ 5 ಬಾರಿ ತೂಕಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಪರಿಣಾಮ ಪುರುಷಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

❖ ಆಕಳಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು

ಆಕಳಿಕೆಗೂ ಪುರುಷಾಂಗಕ್ಕೂ ಎಲ್ಲಿಯ ಸಂಬಂಧ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಭಾಸವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವೇ ಈ ಎರಡೂ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳ್ಳುವ ಈ ರಸಾಯನಿಕ ಆಕಳಿಸಿದಾಗ ದೇಹಪೂರ್ತಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಭಾರೀ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಆಕಳಿಸಿದಾಗ ಕೆಲ ಬಾರಿ ಪುರುಷಾಂಗದಲ್ಲಿ ಜೀವ ಸಂಚಾರವಾಗಿಬಿಡುವುದು. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ದಿನವಿಡೀ ಬಾಯಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡೇ ಇರಬೇಡಿ! ಆಗೀಗ ಸುಮ್ಮನೆ ಆಕಳಿಸುತ್ತೀರಿ!!

❖ ಎಂಟು ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ

ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿ, ಮೂರರಿಂದ ಐದು ಗಂಟೆಯ ನಡುವಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ ಪುರುಷಾಂಗ ಎದೆಯೇರಿ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯ ಸುಮಾರಿಗೆ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಲು ಎದ್ದವರಿಗೆ ಇದರ ಅರಿವು ಸಹಜವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಷಾಂಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸದೃಢವಾಗಿ ಇರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದೇಹ ಹೊಂದಿರುವ ಚಮತ್ಕಾರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಅದು. ಹೀಗಾಗಿ ಎಂಟು ಗಂಟೆಯ ನಿದ್ರೆಗೆ ಖೋತಾ ಮಾಡದಿರಿ.

ಗುಡ್‌ಲಕ್!

ಬಾಲ ಮನಸ್ಸು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ

9 ವರ್ಷದ ರಾಜೇಶ್‌ಗೆ ಅವನ ಸ್ಕೂಲಿನಲ್ಲಿ ...ನಗಿಷ್ಟವಾದ 'ಪಿರಿಯಡ್' ಯಾವುದು ಎಂದು ...ಳಿದಾಗ ಅವನ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉತ್ತರ ಬಂತು, ...ಂಚ್‌ಟೈಮ್'. ಅವನ ಉತ್ತರದಲ್ಲಿ ತುಂಟತನ ...ಣುಕುತ್ತಿತ್ತು. ತನ್ನ ಉತ್ತರ ಕೇಳಿ ಎಲ್ಲರೂ ನಗುತ್ತಾರೆ ...ಂದು ಕೂಡ ಅವನಿಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗೆಯೇ ...ಯಿತು. ಆದರೆ ಅವನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ...ಗ ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರತೆ ತೋರದೇ ...ರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಅವನು ಈ ...ಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಓದುವುದರತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡದೆ, ...ರೀ ಆಟ-ತುಂಟಾಟ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲೇ ...ಳೆದರೆ ಮುಂದೆ ಅವನು ಏನು ...ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಏನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ...ಳವಳ ಕೂಡ ಅವರಿಗಿದೆ.

ಬರೀ ರಾಜೇಶನ ತಂದೆ-...ತಾಯಿಗಳಷ್ಟೇ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ...ದುರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಂದು ...ೇ.60ರಷ್ಟು ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ...ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ...ಬಹುತೇಕ ಪಾಲಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ...ಮೈಗಳ್ಳತನ ತೋರುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ...ದೂರು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. "ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆ ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದು ಕಠಿಣವಾಗುತ್ತ ಸಾಗಿದೆ. ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಕೊಳ್ಳುಬಾಕತನ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಕುಟುಂಬದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿದೆ", ಇದು ಮನೋತಜ್ಞೆ ಡಾ|| ಮೀನಾ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ...ವಿದ್ಯಾರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದಿರಬೇಕು, ಎಲ್ಲ ...ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ 'ಮೊದಲಿಗರು'(Number One) ...ಆಗಬೇಕೆಂಬ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ...ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪಾಲಕರಿಗೂ ಈ ಇಚ್ಛೆ ಇರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬಹುತೇಕ ಪಾಲಕರು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ...ಇದರರ್ಥ ಇಷ್ಟೇ-ಬಹುತೇಕ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಗ/ಮಗಳು ಕ್ಲಾಸಿಗೆ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ ...ಬರಬೇಕು, ಆಟ-ಕೂಟ, ಸಂಗೀತ-ಅಭಿನಯ, ...ಚಿತ್ರಕಲೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲೂ ಹೆಸರು ಗಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಪಾಲಕರು ತಮ್ಮ ಈ ಕನಸನ್ನು ನನಸಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಗಳನ್ನು ಹೇರಬೇಡಿ

ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ



ಕನಸಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಕನಸು ಕಾಣುವುದು ತಪ್ಪೇನೂ ಅಲ್ಲ ಬಿಡಿ. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಕನಸನ್ನು ನನಸಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಇಚ್ಛೆಯಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅದೇಂದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅವರ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸೌಮ್ಯ ತನ್ನ ಪುತ್ರಿ ಸುಪ್ರಿಯಾಳನ್ನು ಸಂಗೀತ ಕಲಿಯಲು ಒಂದು ಹೆಸರಾಂತ ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಸ್ಕೂಲಿಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಿದಳು. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ನಿರಂತರ ಪರಿಶ್ರಮದ ಫಲವೆಂಬಂತೆ 10 ವರ್ಷದ ಸುಪ್ರಿಯಾ ಇದೀಗ 100ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಟೇಜ್ ಶೋ ನೀಡಿದ್ದಾಳೆ. ಅನೇಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ-ಪುರಸ್ಕಾರಗಳು ಅವಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬಂದಿವೆ. ಸೌಮ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿ ರಜನಿ ಕೂಡ ತನ್ನ 10 ವರ್ಷದ ಪುತ್ರಿ ಸ್ವಾತಿಗೆ ಸಂಗೀತ ಕಲಿಯಲು ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಸ್ಕೂಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದಳು. ಆದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಆಸಕ್ತಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಚಿತ್ರಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಇತ್ತು. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅವಳು ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದೆ ಸಂಗೀತ ಕಲಿತ ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟಳು. ರಜನಿ ಆಗಾಗ ತನ್ನ ಮಗಳು ಇಷ್ಟೊಂದು ಸಮಯ ಕಲಿತು, ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ದರೂ ಏನೂ ಕಲಿಯದೇ ಇರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ದೂರುತ್ತಿರು ತ್ತಾಳೆ. ರಜನಿಯಂತಹ ಪಾಲಕರಿಗೆ ಡಾ|| ಮೀನಾ ಅವರ ಸಲಹೆ ಹೀಗಿದೆ, "ಬಹಳಷ್ಟು ಪಾಲಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಯಶಸ್ಸು-ಆಯುಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರಿಗೆ ಸ್ವತಃ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಹಿತದೃಷ್ಟಿ ಯಿಂದಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಬಲಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವ ವಿಷಯ ಕಲಿಯಲು ಸೂಚಿಸುವುದು ಅವರ ಇಡೀ ಜೀವನದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡವುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಅಯಶಸ್ಸಿನ ಮುಖ ನೋಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಅದೃಷ್ಟವೇ ಖೊಟ್ಟಿಯಾಗಿದೆ ಇಲ್ಲವೆ ತಾವು ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಎಂದೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಈ ತೆರನಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಯಿಂದ ಅವರ ಜೀವನ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಏಕಾಂಗಿ, ನಿಸ್ಸಹಾಯಕರು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಹೊಸ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅವರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಅಪಾಯದ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಅವರು ತಮ್ಮ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮ್ಮ ಗಡಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ, ಮಕ್ಕಳ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಅವನ ಜನನಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ನಿರ್ಧಾರಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಜೀವನವಿಡೀ ಎಷ್ಟು ಕಲಿತೆವೋ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು 10-12 ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕಲಿತುಬಿಟ್ಟರು ಎಂದು ನಾವು ಅಂದುಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅದು ಹಾಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅನುವಂಶಿಕತೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳು ಎಷ್ಟು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬಹುದೆಂದರೆ, ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಎಷ್ಟನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದರೊ ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಕಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಗಡಿ ದಾಟಲಂತೂ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ಒತ್ತಡ ಅವರಿಗೆ ಹಾನಿಕರ ಎಂಬುದು ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಸತ್ಯ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಪುರಾವೆಗಾಗಿ ಸ್ವಾತಿಯ ಉದಾಹರಣೆ ಗಮನಿಸಿ. ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಸ್ವಾತಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೋಚ ಸ್ವಭಾವದವಳು ಹಾಗೂ ಶಾಂತ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವಳು. ಅವಳ ತಾಯಿ ರಜನಿ ಕೂಡ ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದಳು. ಆದರೆ ರಜನಿ ತನ್ನ ಮಗಳು ಕೂಡ ತನ್ನಂತೆ ಆಗಬಾರದೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅವಳು ಸ್ವಾತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಹೊಂದಲು ತಿಳಿಸಿದಳು.

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟಳು. ಆದರೆ ಸ್ವಾತಿ ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಅಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನು ಈಡೇರಿಸಲು ಆಗಲಿಲ್ಲ. ರಜನಿಯ ಅಸಫಲ ಪ್ರಯತ್ನದ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮ ಏನಾಯಿತೆಂದರೆ ಸ್ವಾತಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಮೌನವಾಗಿ ಇರತೊಡಗಿದಳು. ಬೇರೆಯವರ ಎದುರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕೂಡ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟಳು.

ಡಾ|| ಮೀನಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳು ಈಡೇರದೇ ಹೋದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟು-ನಿರಾಶೆ ಹೊರಗೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಅವರು ಸಿಡಿಮಿಡಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ರೋಷ ತೋರಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ನಿರಾಶೆ ಹಾಗೂ ರೋಷವನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಅಸ್ವೀಕಾರ ಭಾವನೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಮಕ್ಕಳು ಬಹುತೇಕ ತಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ಈಗ ತಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿತರು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ತೆರನಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬಿರುಕು, ಸೇಡಿನ ಮನೋಭಾವದಂತಹ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಮಗು ಒಂದು ತೆರನಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೊಂದು ಸೂಕ್ತ ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ ರಮೇಶ್. ಒಂದು ಸಲ ಅವನು ತನ್ನ ಮನೆಗೇ ಬೆಂಕಿ ಇಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಕೂಡ ಮಾಡಿದ್ದ. ರಮೇಶನಿಗೆ ತನ್ನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ಟು ಇತ್ತು. ಅವರು ಅವನನ್ನು ಅವನ ತಂಗಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಶ್ರುತಿ ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಜಾಣೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ರಮೇಶ್ ಮಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಧಾರಣ. ಶ್ರುತಿಯ ಹಾಗೆಯೇ ಅವನೂ ಕೂಡ ಸದಾ ಉನ್ನತ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಸಾಗಬೇಕೆಂದು ಅವನ ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರಮೇಶನಿಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಮೇಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತಂಗಿಯ ಮೇಲೂ ಕೂಡ ರೋಷ ಉಕ್ಕಿ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್‌ವೊಂದರಲ್ಲಿ ಅವನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಮಗ-ಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾನ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿರಲು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿದರು. ಓರ್ವ ಆದರ್ಶ ಮಗನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೋಡದೇ ರಮೇಶನಿಗೆ ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಲು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಸೂಕ್ತ ಸಮತೋಲನ ಅತ್ಯಗತ್ಯ

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅವರ ನೈಜ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರು ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಂದು ಗಮನಿಸಿ, ಆ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಇದರರ್ಥ ಮಕ್ಕಳ ತಪ್ಪು ಮಾತು-ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು ಎಂದೇನಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ತಪ್ಪು ವರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲೇ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅವನ ಹೋಮ್‌ವರ್ಕ್ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಆಗಬೇಕು. ಕುಟುಂಬದ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಸದಸ್ಯರ ಆದರ ಕೂಡ ನೀಡುವಂತಾಗಬೇಕು. ಶಾಲೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದು ಪಾಲಕರೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹಾಗೂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರುವುದರ ಮಧ್ಯೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಕೂಡ ಪಾಲಕರು ಮನಸಾರೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅವರ ನೈಜ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಾಗ, ಪ್ರೀತಿಸಿದರೆ, ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಲು ಸನ್ನದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿಯೂ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟ ಗುರುತಿಸಿ

ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತ, ಪ್ರಭಾವೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹಾಗೂ ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ನಿರಾಶೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಇರಿಸುವ ಮೊದಲು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅಪೂರ್ಣ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಮುಖಾಂತರ ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೇಕಾಗುತ್ತದೆ? ನೀವು ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಏನು ಮಾಡಲು ಒತ್ತಡ ತಂದರೊ, ಅದನ್ನೇ ನೀವೂ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಹೇರಲು ನೋಡುತ್ತಿರುವಿರಿ. ತಾನೆ? ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ದ್ವಂದ್ವ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿಯೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಲು ಬೇರೆ ಪೋಷಕರು ಅಥವಾ ಸ್ಕೂಲಿನ ಕೌನ್ಸೆಲರ್‌ಗಳ ಜೊತೆ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸಿ. ಮಕ್ಕಳ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ, ಆಗ ನಿಮಗೆ ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲೂ ಅವರಿಂದ ಎಷ್ಟು ಮತ್ತು ಯಾವ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದು ಮನದಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ

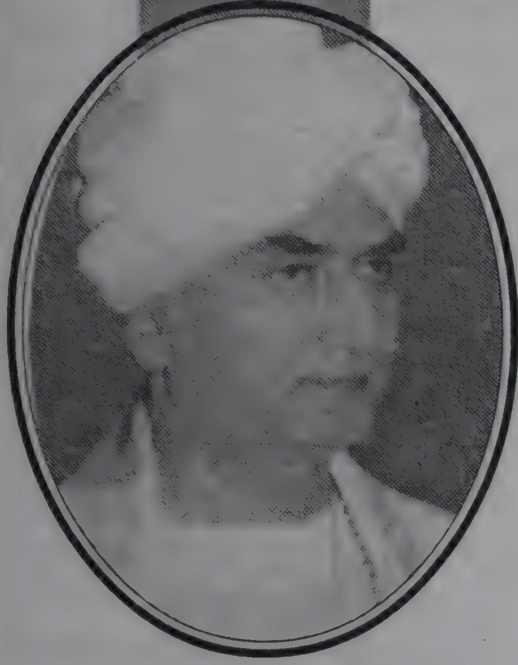
ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಟೀಕಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಅವರ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನೇ ಎಣಿಸುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಬಿಟ್ಟರೆ, ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗಿನ ಅವರ ಯೋಚನೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವ ಬದಲು ನನ್ನ ಮಗು ಏನೇನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮಗುವಿನ ವರ್ತನೆ ಕೂಡ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಕೂಡ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಸ್ವಭಾವ, ಯೋಚಿಸುವ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗುವ ವಿಧಾನ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಹೇಗೆ ಸರಿಯೆನಿಸುತ್ತೊ ಹಾಗೆಯೇ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ●

ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸದ್ವಿಚಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ

- ಪೂಜ್ಯ ಡಾ. ಶರಣಬಸವಪ್ಪ ಅಪ್ಪ

- ಮಹಾದಾಸೋಹ ಪೀಠಾಧಿಪತಿಗಳು,
ಶ್ರೀ ಶರಣಬಸವೇಶ್ವರ ಸಂಸ್ಥಾನ, ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ



✍ ಸಂದರ್ಶಕರು : ಮಾಣಿಕ್‌ರಾವ್ ಪಸಾರ

ಕಲಬುರ್ಗಿಯ ಶ್ರೀ ಶರಣಬಸವೇಶ್ವರ ಸಂಸ್ಥಾನವು ಹೈದರಾಬಾದ್ ಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರದೇಶದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೇಂದ್ರ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪೀಠಾಧಿಪತಿಗಳೇ ಪೂಜ್ಯ ಡಾ. ಶರಣಬಸವಪ್ಪ ಅಪ್ಪ. ಇವರು ನಾಲ್ಕನೇ ಪೀಠಾಧಿಪತಿಯಾಗಿದ್ದ ಲಿಂಗೈಕ್ಯ ದೊಡ್ಡಪ್ಪ ಅಪ್ಪ ಅವರ ಜೇಷ್ಠ ಪುತ್ರರಾಗಿ 1935 ನವೆಂಬರ್ 14ರಂದು ಜನಿಸಿದರು.

ಶರಣಬಸವಪ್ಪ ಅಪ್ಪ ಅವರು ಎಂ.ಎ. ಪದವೀಧರರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಎರಡು ಕೋಟಿ ವೀರಶೈವರ ತತ್ವಜ್ಞಾನವನ್ನು ಎಂ.ಎ. ತತ್ವಜ್ಞಾನ ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಬೇಡಿಕೆಯಿಟ್ಟವರು. ಇವರ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿದವರು ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಆಗಿನ ಕುಲಪತಿ ಡಾ. ಡಿ.ಸಿ. ಪಾವಟೆಯವರು.

ಶರಣಬಸವಪ್ಪ ಅಪ್ಪ ಅವರು ಪೌರ್ವಾತ್ಯ ಮತ್ತು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ತತ್ವಜ್ಞಾನಗಳ ಜೊತೆಗೆ ವೀರಶೈವ ತತ್ವಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ದತ್ತವಾದ ಮಹಾ ದಾಸೋಹಪೀಠ ಇವರನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಜೀವಿಯನ್ನಾಗಿಸಿದೆ. 'ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದಿ ಜೀವನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಜೀವನದ ಸತ್ವ ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದ ಮೌಲಿಕವಾದ ಕೃತಿಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ'. ಎಂಬ ಅಪ್ಪ ಅವರ ಮಾತು ಅವರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಲಿಂಗೈಕ್ಯ ದೊಡ್ಡಪ್ಪ ಅಪ್ಪ ಅವರು ಕಲಬುರ್ಗಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಾದೇವಿ ಕನ್ಯಾಶಾಲೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ ಮಹಿಳಾ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ಮೇಲ್ಪಂಕ್ತಿ ಹಾಕಿದ್ದರು. ಅವರು ಆರಂಭಿಸಿದ ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಸಾರ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಶರಣಬಸವಪ್ಪ ಅಪ್ಪ ಅವರು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಸ್ತರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶ್ರೀ ಶರಣಬಸವೇಶ್ವರ ವಿದ್ಯಾವರ್ಧಕ ಸಂಘದ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆ ಕಾಲೇಜುಗಳು ಸೇರಿ 45 ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿವೆ. ವೃತ್ತಿಪರ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹಾಗೂ ಐಎಎಸ್, ಕೆಎಎಸ್ ಕೋಚಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳೂ ಇವೆ. ಒಂದು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಸಾರ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಶರಣಬಸವೇಶ್ವರ ವಿದ್ಯಾವರ್ಧಕ ಸಂಘ ಒಂದೇ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಗುಲಬರ್ಗಾಕ್ಕೂ ಒಂದು ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯ ಬರಲು ಈ ಸಂಘದ ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಸಾರವೂ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಶರಣಬಸವಪ್ಪ ಅಪ್ಪ ಅವರು ಈ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಶಾಲೆ, ಕಾಲೇಜುಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಈ ಜ್ಞಾನದಾಸೋಹ ನೂರಾರು, ಸಾವಿರಾರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಬದುಕಿಗೆ ದಾರಿದೀಪವಾಗಿದೆ. ಇವರು ಶಿಕ್ಷಣ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಶಿಕ್ಷಣದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನೂ ವಿಸ್ತರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಆರಂಭಿಸದ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಾಖೆಯೇ ಇಲ್ಲ.



-ಹಲಿಯಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರಪ... ರೊಂದಿಗೆ

ಶರಣಬಸವಪ್ಪ ಅಪ್ಪ ಅವರಿಗೆ ಈಗ 71 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಶರಣಬಸವೇಶ್ವರ ದಾಸೋಹ ಮತ್ತು ಶಾಲೆ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಆಡಳಿತವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ದಾಸೋಹದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತರಿಗೆ ದರ್ಶನಾಶೀರ್ವಾದ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಶರಣಬಸವೇಶ್ವರ ವಿದ್ಯಾವರ್ಧಕ ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕುಳಿತು ಆಡಳಿತ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈಗ ಇವರೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಇವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವನಾನುಭವವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಸಂದರ್ಶನ

☛ **ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಂಪರೆ ಹೇಗಿದೆ?**

■ ನನ್ನ ತಂದೆಯವರಾದ ದೊಡ್ಡಪ್ಪ ಅಪ್ಪ ಅವರು ನೂರು ವರ್ಷ ಬದುಕಿದರು.. ಅವರ ತಂದೆಯವರೂ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಸಾತ್ವಿಕ ಜೀವನದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಳು. ಅಂಥ ಸಾತ್ವಿಕ ಜೀವನ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಪರಂಪರೆಯಾಗಿದೆ.

☛ **ನಿಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆ ಬಂದದ್ದು ಯಾವಾಗ?**

■ ನಾನು 10-12 ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗ ಭೀಮ, ಆಂಜನೇಯರ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಅವರ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಪಟ್ಟು

ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಂತೂ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ, ಆಕಳ ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು. ಇಷ್ಟಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇನ್ನೇನು ಬೇಕು? ನಾನು ದೊಡ್ಡವನಾದಂತೆಲ್ಲ Sound mind in sound body (ಶರೀರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ) ಎಂಬ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ನಾಣ್ಣುಡಿಯ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತ ಬಂತು.

☛ **ನೀವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇತ್ತೇ?**

■ ಇತ್ತು. ವಾಲಿಬಾಲ್ ನನ್ನ ಮೆಚ್ಚಿನ ಆಟವಾಗಿತ್ತು. ಆರು ಜನರು ಸೇರಿ ಆಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನಾನು ಸೋಲುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಕಾಲೇಜು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನನಗೆ ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇತ್ತು. ಭೀಮನ ಗದೆಯನ್ನು, ಭೀಮನ ದೇಹವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಾನು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಲೇ 10 ಪೌಂಡ್‌ನಷ್ಟು ಭಾರವಿದ್ದೆ.

☛ **ನಿಮಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆಯೇ?**

■ ನಮ್ಮದು ಮೊದಲೇ ದಾಸೋಹ ಮನೆ. ಬರುವವರು ಹೋಗುವವರು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ನಿಯಮಿತವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಪೂಜೆ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆ ಆಗಲೂ ಇದ್ದವು, ಈಗಲೂ ಇವೆ.

☛ **ನಿಮಗೆ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆಯೇ?**

■ ಇದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಕಲಿತು ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದೆ. ಇನ್ನು ಲಿಂಗಪೂಜೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಉದ್ದೇಶವೂ ಅದೇ ಅಲ್ಲವೆ? ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವಂತೂ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ.

☛ **ನಿಮಗೆ ವಾಕಿಂಗ್ ರೂಢಿ ಇದೆಯೇ?**

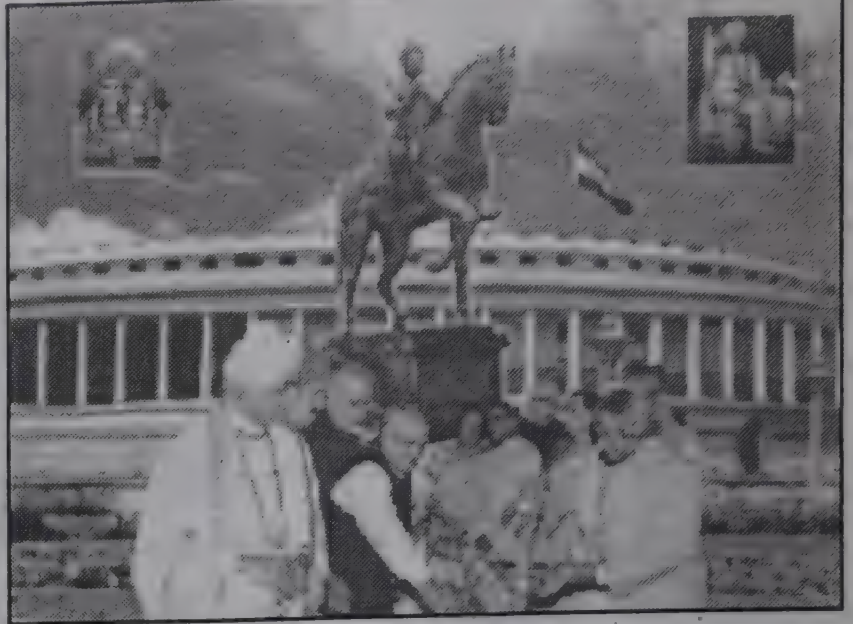
■ ಇದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂರು ಕಿ.ಮೀ. ನಡೆಯುತ್ತೇನೆ.

☛ **ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹೇಗಿದೆ?**

■ ಎಲ್ಲರಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ, ಅದೇ ರೊಟ್ಟಿ, ಅದೇ ಅನ್ನ. ನನ್ನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ರೊಟ್ಟಿ, ಅನ್ನಕ್ಕಿಂತ ಹಣ್ಣುಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ತರಕಾರಿಗಳೂ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

☛ **ಕೆಲವರಿಗೆ ಅರವತ್ತರ ನಂತರ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಸಂಗಾತಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಶುಗರ್ ಕಂಪ್ಲೇಂಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ.**

■ ನನಗೆ ಅಂಥ ಯಾವ ರೋಗಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ನನಗೆ ಶುಗರ್ ಕಂಪ್ಲೇಂಟ್ ಇಲ್ಲ.



☛ **ನಿಮಗೆ ಯಾವ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ?**

■ ನನಗೆ ಯಾವ ರೋಗಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅಪ್ರಸ್ತುತ. ಆದರೂ ನನಗೆ ಅಲೋಪಥಿಗಿಂತ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಎಂದರೆ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಜ್ಞಾನ.

☛ **ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಅಂತರ್‌ದೃಷ್ಟಿಯ ಹಾಗೆ ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿದೆಯೇ?**

■ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಕನ್ನಡಕ ಇಲ್ಲದೆ ಓದುತ್ತೇನೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಬಂದಿಲ್ಲ.

☛ **ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿವೆಯೇ?**

■ ಕಬ್ಬು ಸುಲಿದು ತಿನ್ನುವಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿವೆ. ಒಂದೂ ಹಲ್ಲು ಬಿದ್ದಿಲ್ಲ, ಮುಕ್ಕಾಗಿಲ್ಲ.

☛ **ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಏನು?**

■ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಎರಡೂ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಬದಲಾಗಬೇಕು. Eat less work more ಎನ್ನುವಂತೆ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಜರ್ಮನಿಯರು ಮಾದರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮೆಲಿದಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ನುಂಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅನಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರದ ಭಾಗವನ್ನು ನುಂಗದೆ ಉಗುಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿರಲು ಗ್ರೀನ್ ಟೀಕ್ ತತ್ವ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ, ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

☛ **ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿ ಹೇಗಿದೆ?**

■ ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಐದು ಗಂಟೆಗೆ ಏಳುತ್ತೇನೆ. ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ, ಅನಂತರ ಯೋಗಾಸನ, ಸ್ನಾನ, ಲಿಂಗಪೂಜೆ. ಬೆಳಗಿನ ಆಹಾರವಾಗಿ ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟ, ಊಟದ ನಂತರ ನಿದ್ರೆ ಇಲ್ಲ ಪತ್ರಿಕೆ, ಪುಸ್ತಕ ಓದುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಅಲ್ಲಿ 10ರಿಂದ 2ರವರೆಗೆ ಕೂಡುತ್ತೇನೆ. ಸಾಯಂಕಾಲ 4-5ಕ್ಕೆ ಭಕ್ತರಿಗೆ ದರ್ಶನ, ಆಗಂತುಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತುಕತೆ. ರಾತ್ರಿ 9ಕ್ಕೆ ಊಟ. ಅನಂತರ ಟಿವಿ ನೋಡುತ್ತೇನೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನ್ಯಾಷನಲ್ ನ್ಯೂಸ್. ರಾತ್ರಿ 10-11ರವರೆಗೆ ಓದು, 11.30, 12ಕ್ಕೆ ಮಲಗುತ್ತೇನೆ.

☛ **ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ರಹಸ್ಯ ಏನು?**

■ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ, ಸದ್ವಿಚಾರ. ಆರೋಗ್ಯ ದೇವರ ಕೃಪೆ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

☛ **ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹಿತನುಡಿ ಏನು?**

■ ಆರೋಗ್ಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಭಾಗ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಊಟ, ತಿಂಡಿ, ಪೇಯಗಳಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಯೋಗಾಸನ, ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಮತ್ತು ಜೀವನಾಡಿ ಬಳಗ ನಿಮಗೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಬಯಸುತ್ತದೆ.

ವಿಳಾಸ : ಮಹಾದಾಸೋಹ ಪೀಠಾಧಿಪತಿಗಳು
ಶ್ರೀ ಶರಣಬಸವೇಶ್ವರ ಸಂಸ್ಥಾನ,
ಗುಲಬರ್ಗಾ - 585103
ಫೋನ್ : 2420170 / 2431192

ಔಷಧದ ಹೆಸರು ಬಿಡಿಲ್ (BiDiL). ಮಾಡಿರುವುದು ಮಾತ್ರ ಸಿಡಿಲ ಪರಿಣಾಮ! ಅಮೆರಿಕದ ಔಷಧ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣಭೇದ ನೀತಿಯನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ವ್ಯಾಪಕ ಚರ್ಚೆಗೆ ಈ ಔಷಧ ಶ್ರೀಕಾರವಿಟ್ಟಿದೆ. ಕಾರಣ? ಹೃದಯಸ್ತಂಭನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆಂದು ಬಿಡಿಲ್‌ಅನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುವ ನೈಟ್ರೋಮೆಡ್ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆ, ಅದನ್ನು ಕೇವಲ ಆಫ್ರಿಕನ್ ಅಮೆರಿಕನ್ನರ ಬಳಕೆಗೆಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಫುಡ್ ಅಂಡ್ ಡ್ರಗ್ ಅಡ್ಮಿನಿಸ್ಟ್ರೇಷನ್ (ಎಫ್.ಡಿ.ಎ) ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅನುಮತಿ ಕೋರಿರುವುದು.

ಬಿಡಿಲ್‌ಅನ್ನು ಕಪ್ಪುವರ್ಣೀಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವವರ ಪರವಾಗಿರುವವರು, ವಿಭಿನ್ನ ಜನಾಂಗಗಳ ಜನರು ಅವರದೇ ಆದ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭೂಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಕಡೆಯ ಜನರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದುದೂ ಅದಕ್ಕೊಂದು ಕಾರಣವೇ. ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದಾದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಫ್ರಿಕನ್ ಅಮೆರಿಕನ್ನರೆಲ್ಲ ಪಶ್ಚಿಮ ಆಫ್ರಿಕಾದವರೇ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧ ಕೊಡುವ ಉದ್ದೇಶದ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಥಮ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧದ ಪರಿಣಾಮ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದ



ಜನಾಂಗ ನೋಡಿ ಔಷಧ ಕೊಡಿ

ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಜನಾಂಗಗಳ (Race) ನಡುವೆ ಭೇದ ಎಣಿಸುತ್ತವೆಯೇ? ಔಷಧ ನೀಡುವಲ್ಲಿಯೂ ವರ್ಣಭೇದ ನೀತಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕೇ? ಅಮೆರಿಕದ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದು ಇಂದು ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಚರ್ಚಾ ವಿಷಯ...

ಹಾಗೂ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.' ಎಂದೆಲ್ಲಾ ವಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಬಿಡಿಲ್‌ನ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಿರುವವರು 'ಆಫ್ರಿಕನ್ ಅಮೆರಿಕನ್ನರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗವು ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡುಬರಲು ಕಾರಣ ಜನಾಂಗೀಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಿಂತಲೂ, ಅವರ ಬಡತನ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಲಭ್ಯತೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಅದನ್ನು ಮರೆತು ಜನಾಂಗ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು ಮೂರ್ಖತನ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಯಾರ ವಾದ ಸರಿ?

ಅದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಇನ್ನಷ್ಟು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿಬಿಡೋಣ, ಬನ್ನಿ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ವಂಶವಾಹಿ ಸಂರಚನೆಯು ಜನಾಂಗದಿಂದ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. 1972ರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ರಿಚರ್ಡ್ ಲೆವೊಂಟಿನ್ ಅವರು 'ಜನಾಂಗಗಳ ನಡುವೆ ವಂಶವಾಹಿ ಭಿನ್ನತೆ-ವೈವಿಧ್ಯಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಒಂದೇ ಜನಾಂಗದ ಸದಸ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಿನ ವಂಶವಾಹಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು' ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದರು. 1997ರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ನಿಖರ ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿದ ಫೆರಾರ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ (ಇಟಲಿ) ಗ್ಯುಡೋ ಬಾರ್ಬುಜಾನಿ ಕೂಡ ಲೆವೊಂಟಿನ್‌ರ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಯನ್ನೇ ಬೆಂಬಲಿಸಿದರು.

ಆದರೆ 2003ರಲ್ಲಿ ಸಂಖ್ಯಾಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಹಾಗೂ ತಳಿಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಆ್ಯಂಥೊನಿ ಎಡ್ವರ್ಡ್ ಈ ವಿಧದ ಚಿಂತನಾ ಲಹರಿಯನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆದರು. 'ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ಲೆವೊಂಟಿನ್‌ರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಸರಿ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಲವು ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಪ್ರತಿ ಜನಾಂಗದಲ್ಲೂ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹಾಗೂ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ

ಕುಲ, ಕುಲ, ಕುಲವೆನ್ನುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ	ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ	ಕಾರಣ
1. **ಸಿಕಲ್ ಸೆಲ್ ಅನೀಮಿಯಾ** ಕುಡುಗೋಲಿನ ಆಕಾರ ತಳೆಯುವ ಹೀಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ಗಳು ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ.	ಆಫ್ರಿಕನ್, ಕೆರಿಬಿಯನ್, ಪೂರ್ವ ಮೆಡಿಟರೇನಿಯನ್, ಮಧ್ಯ ಪ್ರಾಚ್ಯ ಹಾಗೂ ಏಷ್ಯನ್ನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯ.	ಈ ಜನರಲ್ಲಿ ಸಿಕಲ್‌ಸೆಲ್ ವಂಶವಾಹಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಇವರು ಮಲೇರಿಯಾಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ.
2. **ಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಫೈಬ್ರೋಸಿಸ್** ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ತೀರಾ ದಪ್ಪನೆಯ ಹಾಗೂ ಅಂಟಂಟಾದ ಶ್ಲೇಷ್ಮದ ಕಾರಣ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ಸಮಸ್ಯೆ.	ಕಾಕೇಶಿಯನ್ನರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ.	ಕಾರಣ ಅಸ್ಪಷ್ಟ.
3. **ಟೈಪ್-2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್** ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪರಿಣಾಮ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.	ಭಾರತೀಯ ಉಪಖಂಡದ ಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.	ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಮೇದಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರದಂತಹ ಬಾಹ್ಯ ಅಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ತಳಿಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂಶಗಳು
4. **ಮದ್ಯಪಾನ ಅಸಹಿಷ್ಣುತೆ** ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದರೂ ಮುಖ ಅತಿಯಾಗಿ ಕೆಂಪೇರುವುದು, ಪಿತ್ತೋದ್ರೇಕ, ಜೋಂಪು-ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ.	ಚೀನಾ, ಜಪಾನ್ ಮತ್ತು ಕೊರಿಯಾದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಈ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದೆ.	ಆಲ್ಡಿಹೈಡ್ ಡಿಹೈಡ್ರೋಜಿನೇಸ್ ಎಂಬ ಕಿಣ್ವವು ಮದ್ಯದ ಉಪಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವಂಶವಾಹಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.
5. **ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್**	ಆಫ್ರಿಕನ್ ಅಮೆರಿಕನ್ನರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.	ಸೂಕ್ತ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ರೋಗ ನಿದಾನದಲ್ಲಿ ತಡವಾಗುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ವಂಶವಾಹಿ ಸಂರಚನೆ-ಎರಡೂ ಕಾರಣ.
6. **ಅಸ್ತಮಾ**	ಪೋರ್ಟೋರಿಕೊದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.	ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಕಾರಣ. ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಿರಬೇಕೆಂಬ ಅನುಮಾನ.
7. **ಸ್ತನ, ಅಂಡಾಶಯ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಟ್ಯೂಮರ್**: ಎರಡು ಬಿಆರ್‌ಸಿಎ ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿನ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಯಿಂದಾಗಿ.	ಪೂರ್ವ ಯೂರೋಪ್‌ನ ಅಷ್ಕೆನಾಜಿ ಜ್ಯೂಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕ.	ಹೊಸದೊಂದು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ವಲಸೆ ಹೋದ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಪಕ್ಕಾಗುವ ವಂಶವಾಹಿಗಳಿದ್ದು ಅದೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ 'ಫೌಂಡರ್ ಪರಿಣಾಮ' ಕಾರಣವಿರಬಹುದು.
8. **ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕ್ಲೀರೋಸಿಸ್**	ಯೂರೋಪಿಯನ್ ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ಮತ್ತು ಆಫ್ರಿಕನ್ ಅಮೆರಿಕನ್ನರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಅಪರೂಪ.	ವಂಶವಾಹಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಪರಿಣಾಮ.
9. **ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ**	ಆಫ್ರಿಕನ್ ಅಮೆರಿಕನ್ನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.	ವಂಶವಾಹಿ ಪರಿಣಾಮವಿರಬಹುದು. ಸದ್ಯಕ್ಕಂತೂ ವಿವಾದದ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಜೊತೆಗಾರಿಕೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.' ಎಂದು ವಾದಿಸಿದರವರು. ಇದನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸಲು ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಸಿದರು.

ಇದೇ ವಾದವನ್ನು ಪುರಸ್ಕರಿಸಿರುವ ಯೇಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಸ್ಯಾಲಿಸಟೆಲ್, ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕ 'ಹೌ ಪೊಲಿಟಿಕಲ್ ಕರೆಕ್ಟ್‌ನೆಸ್ ಈಸ್ ಕರಪ್ಟಿಂಗ್ ಮೆಡಿಸಿನ್'ನಲ್ಲಿ 'ಒಂದೇ ಪೂರ್ವಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಂಶವಾಹಿ ಸಾಮ್ಯತೆ ಇರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ವಿಭಿನ್ನ ಜನಾಂಗಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಜನಾಂಗ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಬಳಸದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ಜನರು ವಿರೋಧಿ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ತೊರೆದು, ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಈಗಾಗಲೇ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಪೋರ್ಟೋರಿಕೊ ಮೂಲದವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಪೋರ್ಟೋರಿಕನ್ನರು ಹಾಗೂ ಮೆಕ್ಸಿಕನ್ನರನ್ನು 'ಹಿಸ್ಪಾನಿಕ್ಸ್' ಎಂಬ ಒಂದೇ ಜನಾಂಗದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಮೆಕ್ಸಿಕನ್ನರಲ್ಲಿ ಆ ಮಟ್ಟದ ಅಸ್ತಮಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಸ್ತಮಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆಂದು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗುವ ಔಷಧವಾದ ಸಾಲ್ಬುಟಾಮಾಲ್, ಪೋರ್ಟೋರಿಕನ್ನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೇನೂ ಬೀರಲಾರದು. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಅವರಲ್ಲಿನ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ವಂಶವಾಹಿ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಯೇ ಕಾರಣ.

ಪಶ್ಚಿಮ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾವಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಹೃದಯಸ್ತಂಭನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೇಹಪೂರ್ತಿ ರಕ್ತ ಹರಿಯುವಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೃದಯ ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತಲೆಸುತ್ತುವುದು, ಉಸಿರಾಟ ಸಮಸ್ಯೆ-ಎಲ್ಲವೂ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಹೃದಯದ ಪಾಲಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಔಷಧಗಳು ಎಷ್ಟೇ ನಿರಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದರೂ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ರೋಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರೆ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶೇ.10ರಿಂದ 20ರಷ್ಟು ಭಾಗವನ್ನು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಎರಡು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಔಷಧಗಳಾದ ಐಸೋಸಾರ್ಬೈಡ್ ಡೈನೈಟ್ರೇಟ್ ಹಾಗೂ ಹೈಡ್ರಲಜೈನ್‌ಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗೂಡಿಸಿ ಬಿಡಿಲ್‌ಅನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ರಕ್ತನಾಳ ಭಿತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಕೋಚನಗೊಳಿಸಿ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಇಳಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಮೇಲಿನ ಅನಗತ್ಯ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಬಿಡಿಲ್ ಅನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುವ ಬೋಸ್ಟನ್ ಮೂಲದ ನೈಟ್ರೋಮೆಡ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು, ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಕರಿಯರಿಬ್ಬರನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಗುಂಪಿನ ಮೇಲೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿತು. ಆದರೆ ಅದೇನೂ ಅಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಂಡುಬರಲಿಲ್ಲ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಹೃದಯಸ್ತಂಭನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಎಸಿಇ ಇನ್‌ಹಿಬಿಟರ್‌ಗಳಷ್ಟೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ ಅದು. ಆದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಕರಿಯರೆಲ್ಲರ ಮೇಲೂ ಬಿಡಿಲ್ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದ್ದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಸಂಶೋಧಕರು, ಕೇವಲ ಕರಿಯರ (ಆಫ್ರಿಕನ್-ಅಮೆರಿಕನ್ನರು) ಮೇಲಷ್ಟೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ನೋಡಿದರು. ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅದ್ಭುತ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡಿತು.

ನೈಟ್ರೋಮೆಡ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಬಿಳಿಯರಿಗಿಂತ ಕರಿಯರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಸ್ತಂಭನವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.100ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಖಾಸಗಿ ತಜ್ಞರು ಶೇ.100ರಷ್ಟು ಎಂಬ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಕನಿಷ್ಠ ಶೇ.25ಕ್ಕೆ ಅವರೂ ತಲೆದೂಗುತ್ತಾರೆ.

ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಬಿಡಿಲ್ ಕರಿಯರ ಮೇಲೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು? ನೈಟ್ರೋಮೆಡ್ ಪ್ರಕಾರ ಬಿಳಿಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಕರಿಯರ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಬಿಳಿಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ತಡೆ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಮಾಂಸಖಂಡಕ್ಕೆ ಉಂಟಾದ ಹಾನಿಯಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯಸ್ತಂಭನ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಬಿಡಿಲ್ ಒದಗಿಸುವ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಆಫ್ರಿಕನ್ ಅಮೆರಿಕನ್ನರ ಪಾಲಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಬಲ್ಲುದು.

ಬಿಡಿಲ್ ನೂತನಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಔಷಧಿಯೇನಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗಿರುವ ಎರಡು ಔಷಧಗಳನ್ನು ದಶಕದಿಂದಲೇ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ಒಂದರ ಜೊತೆಗೊಂದು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಎಸಿಇ ಇನ್‌ಹಿಬಿಟರ್‌ಗಳು ಯಾವ ರೋಗಿಯ ಮೇಲೆ ಯೋಗ್ಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಂಥವರಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಎರಡನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಬಿಡಿಲ್‌ಅನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ, ಅಷ್ಟೆ.

ಕರಿಯರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದರೂ, ಎಲ್ಲಾ ಕರಿಯರನ್ನೂ ಈ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಸೇರಿಸಲಾಗದು. ಅವರಲ್ಲೂ ತೀವ್ರ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳಿವೆ. ಶೇ.13.5ರಷ್ಟು ಗ್ರಾಮೀಣ ನೈಜೀರಿಯನ್ನರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಆಫ್ರಿಕನ್-ಅಮೆರಿಕನ್ನರಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.44ರಷ್ಟಿದೆ. ಯೂರೋಪಿಯನ್ ಅಮೆರಿಕನ್ನರಿಗೆ (ಶೇ.26.8) ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ನೈಜೀರಿಯನ್ನರು ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಆಫ್ರಿಕನ್ ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ಹೆಚ್ಚು ಪಕ್ಕಾಗಲು ಅವರ ಕಡಿಮೆ ಆದಾಯ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯದ ಕೊರತೆ-ಎಲ್ಲವೂ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು.

(50ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)...

ಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ಔಷಧಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುವೆಂದರೆ ಹಸಿಶುಂಠಿ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಹಲವು ತೆರನಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗ್ರೀಕ್ ನಾಗರೀಕರು ಊಟ-ತಿಂಡಿಯ ಬಳಿಕ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಹಸಿಶುಂಠಿಯನ್ನು ಬ್ರೆಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಚೀನಾದ ನಾವಿಕರು ವಾಂತಿ ಆಗದೆ ಇರಲು ಇದನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಗಿಯುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಹಸಿಶುಂಠಿಯ ಇತರೆ ಕೆಲವು ಉಪಯೋಗಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಮಾಹಿತಿಃ

ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿ

ಹಸಿಶುಂಠಿಯು ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಹತ್ವದ ಗುಣವೆಂದರೆ ಅದು ವಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಬೇದಿಯ ತೊಂದರೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿರಾಳತೆ ದೊರಕಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. 1982ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಸುಮಾರು 1 ಗ್ರಾಂ ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯು 'ಡ್ರಮಾಮೈನ್' ಎಂಬ ಔಷಧಿಯ 100 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂತು. ಆ ಬಳಿಕದ ಅಧ್ಯಯಗಳಿಂದಲೂ ಇದನ್ನೇ ಹೋಲುವ ವರದಿಗಳು, ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡು ಬಂದವು. ಜರ್ಮನಿಯ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ತಜ್ಞರ ಕೂಟ (ಅದನ್ನು 'ಕಮಿಶನ್ ಇ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ) ಮೋಶನ್ ಸಿಕ್‌ನೆಸ್‌ನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹಸಿಶುಂಠಿ ಭಾರಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.



ಹಸಿಶುಂಠಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಪೌಂಡ್ಸ್‌ನ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು 'ಶೊಗೊಲ್ಸ್' ಹಾಗೂ 'ಜಿಂಜರೊಲ್ಸ್' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಗುಣ ಬಹುತೇಕ ಇದೇ ಕಂಪೌಂಡ್ಸ್‌ನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಇರಬಹುದು. ಮೋಶನ್ ಸಿಕ್‌ನೆಸ್‌ನ ಬಹುತೇಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿಸ್ಟಾಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಸ್ಕೋಪೊಲೊಮೈನ್ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಿಗಿಂತ ಹಸಿಶುಂಠಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಇದು ನೇರವಾಗಿ ಅಮಾಶಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೇರೆ ಔಷಧಿಗಳು ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಬೇರೆ ಔಷಧಿಗಳ ಹಾಗೆ ಹಸಿಶುಂಠಿಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಕೆಮೊಥೆರಪಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವಾಂತಿ-ವಾಕರಿಕೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಹಸಿಶುಂಠಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು. ಅದರ ಲಾಭಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳೆಂದರೆ, ರಕ್ತಗರಣೆ ತಡೆಗಟ್ಟದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಕೂಡ ಅದಕ್ಕಿದೆ. ಅಂದರೆ ಇದು ಹೃದ್ರೋಗದಲ್ಲೂ ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದಾಯಿತು.

ನಿಮಗೆ ಮೋಶನ್ ಸಿಕ್‌ನೆಸ್‌ನ ತೊಂದರೆಯ ಭೀತಿಯಿದೆಯೆಂದರೆ ಪ್ರವಾಸ ಆರಂಭಿಸುವ 20-25 ನಿಮಿಷ ಮೊದಲು ಹಸಿಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಆವಶ್ಯಕತೆ ಬಿದ್ದರೆ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸಹ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ನೀವು ತಿಂದ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ, ಅದನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ತಿನ್ನಿ. ಊಟದ ನಂತರವೂ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾದರೆ ಹಸಿಶುಂಠಿ ತನ್ನಿ.

ಕೆಮ್ಮು

ನಿಮಗೆ ಒಣ ತೊಂದರೆದಾಯಕ ಕೆಮ್ಮು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಸತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಕಪ್ ಹಸಿಶುಂಠಿ ಬೆರೆಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಹಾ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದು ಮ್ಯೂಕಸ್ (ಶ್ಲೇಷ್ಮ) ಸ್ರಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಶಾಂತಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಕೆಲ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ತಡೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂಕೇತಗಳು ದೊರಕುತ್ತಿವೆ. ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಶುಂಠಿಯ ಅರ್ಕದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾದ ಇಲಿಗಳಿಗೆ, ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾಗದ ಇಲಿಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸ್ಕಿನ್ ಟ್ಯೂಮರ್ಸ್ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಯಾದವು. ಮನುಷ್ಯನ ಕುರಿತಾಗಿಯೂ ಇದೇ ಫಲಿತಾಂಶ ಬರಬಹುದು ಎಂದು ಈಗಲೇ ಹೇಳುವುದು ತುಸು ಅವಸರದಾಯಕ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಘಟನೆಯಿಂದ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯಂತೂ ಸ್ಪಷ್ಟ. ಅದೇನೆಂದರೆ ಹಸಿಶುಂಠಿ ಹಾಗೂ ಒಣಶುಂಠಿಯು ಮೇಲೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆಯಬೇಕು.

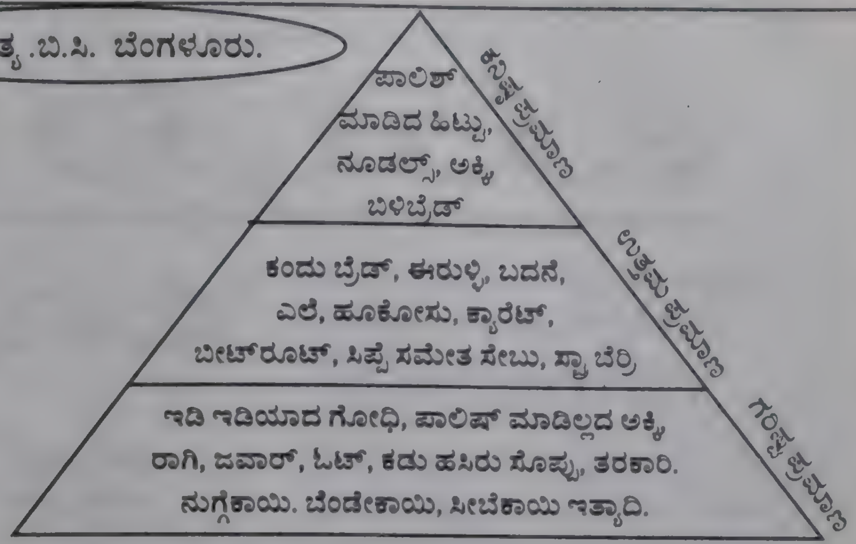
ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕ

ಹಸಿಶುಂಠಿ ಒಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಾತ ನಿವಾರಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ವಾಯು ಹಾಗೂ ಅದರ ನೋವಿನಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಪೇಶಿಗಳನ್ನು ನಿರಾಳಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕೂಡ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಪಚನ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವಿನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕೂಡ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳೇನೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ಹಸಿಶುಂಠಿ ಗಾಲ್‌ಬ್ಲಾಡರ್‌ನಿಂದ ಪಿತ್ತರಸದ ಹರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ■

ನಾರು, ಸಮತೋಲನದ ಆಹಾರ



✍ ಡಾ.ಸತ್ಯ .ಬಿ.ಸಿ. ಬೆಂಗಳೂರು.



ಹಲವಾರು ವರುಷಗಳಿಂದ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವೆಂದರೇನು, ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ, ಎಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ದೀರ್ಘಾಲೋಚನೆ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ನ್ಯೂಟ್ರಿಷಿಯನ್ನರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ಈ ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅವಿಷ್ಕಾರಗಳ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ತಮ್ಮದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟ, ಕೊಬ್ಬು, ನಾರಿನಾಂಶ, ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನುಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಆದರೆ ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ಬದಲಾವಣೆಯ ಗಾಳಿ ಬೀಸಿ, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮೋಡಿಗೆ ಬಲಿಯಾದ ಜನರು ದಿಢೀರ್ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಜಿಡ್ಡಿನಂಶ, ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವೇ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳಿಗೆ ಮರುಳಾಗಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬದಲಾವಣೆಯಾದವು.

ನಮಗೆ ಅಪರೂಪವಾಗಿದ್ದ ನೂರಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಧಾಳಿಯಿಟ್ಟವು.

ಕೆಲ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲವೇನೆಂದರೆ.ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ, ಅಲ್ಲಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ನಿವಾಸಿಗಳು, ಪ್ರಪಂಚದೆಲ್ಲೆಡೆಯ ಜನರಿಗಿಂತಲೂ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗಿದ್ದರಂತೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಜಪಾನೀಯರು, ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿ, ಅಲ್ಲಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದವರು ಅಮೆರಿಕನ್ನರಷ್ಟೇ ಆಯುಷ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದರಂತೆ. ಏನು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ? ಕಡಿಮೆ ನಾರಿನಾಂಶ, ಕಡಿಮೆ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬು, ಪಿಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಪ್ರೋಟೀನ್-ಇದೇ 'ವೆಸ್ಟರ್ನ್ ಡಯಟ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವುದು.

ನಾರಿನಂಶದಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮಗಳು		
ಅಂಗ	ಕಾರ್ಯ	ಪರಿಣಾಮ
ಹಲ್ಲುಗಳು	ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿಯುವುದರಿಂದ ಲಾಲಾರಸ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.	ವಸಡುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ದಂತಕುಳಿಯಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.
ಜಠರ	ಲಾಲಾ ರಸ ಹಾಗೂ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ರಸಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿರುವ ಅನುಭವವನ್ನು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬ ಸಮಯದವರೆಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.	ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು,ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.
ಜೀರ್ಣಾಂಗ	ವೇಗದಿಂದ ಆಹಾರ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಸ್ಟ್ರೋಜಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.	ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಸ್ತನ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳು	ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೈಲ್ ಆಮ್ಲಗಳು ಕರುಳಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ.	ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ, ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಲ್ಲುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ	ಪಿಷ್ಟ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ.	ಆದುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಾರಿನಂಶದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೆಲ್ಯುಲೋಸ್, ಹೆಮಿ ಸೆಲ್ಯುಲೋಸ್, ಪೆಕ್ಟಿನ್, ಲಿಗ್ನಿನ್ ಹಾಗೂ ಅಂಟು ಪದಾರ್ಥಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಸಸ್ಯಜನಿತ ಆಹಾರ, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕಾಳುಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ನಾರಿನಂಶದ ಪಿರಮಿಡ್ಡು

ದಿನಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸರಾಸರಿ 20-35 ಗ್ರಾಂ/ದಿನಕ್ಕೆ ನಾರಿನಂಶ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಸ್ಯಜನಿತ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ದೊರಕುವ ಈ ನಾರು, ವಿಧವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. (ಮೇಲಿನ ತ್ರಿಕೋನ ಗಮನಿಸಿ).

ನಾರಿನಂಶದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಯುಕ್ತತೆ

ಬೊಜ್ಜು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಅತಿಯಾದ ಕೊಬ್ಬು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಕಾರಣ, ಅನಿಯಮಿತ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಾರಿನಂಶ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ನಾರಿನಂಶದ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳೆಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ ಹಾಗೂ ಬೇಗನೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಂತೆ ಭಾವನೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. 'ಹೂವಿನೊಡನೆ ನಾರು ಸ್ವರ್ಗ ಸೇರುವುದೋ? ಇಲ್ಲವೊ? ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶವಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ●

ಮಧುಮೇಹ

'ಮೂತ್ರಕೋಶ' ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇ ?

ದೂಷಿತಗೊಂಡ ವಾತಾವರಣದ ಕಾರಣ ಇಂದು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹಬ್ಬುತ್ತಿದೆ. ಅತ್ಯಧಿಕ ಕೊಬ್ಬಿನ, ತೈಲೀಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಆತಂಕ, ದೂಷಿತ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆರಾಮಪ್ರಿಯ ಜೀವನ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತಿವೆ. ಶರೀರದ ಧಾತುಗಳು ಇದರಿಂದ ಕ್ಷತಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಶರ್ಕರವು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹದ ಕಾರಣ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಬದಲು ಮಾರಕವಾಗಿ ಶರ್ಕರವು ಮೂತ್ರ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಹೋಗಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರೋಗಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅಶಕ್ತವಾಗುತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶರ್ಕರ ಅಂಶವು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೋಗುವುದನ್ನೆ ಮಧುಮೇಹ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ವೃದ್ಧಿಯ ರೋಗ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವೆರಡೂ ಮಧುಮೇಹದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತತೆಯೇ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶರೀರರದಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನಗೊಳ್ಳದು. ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ಅಪಚನಗೊಂಡ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಆಂತರಿಕ ಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಅಗ್ನ್ಯಾಶಯದಲ್ಲಿರುವ ಲೆಂಗರ್ ಹ್ಯಾನ್ಸ್ ದ್ವೀಪ ಸಮೂಹದ ಅಲ್ಫಾಕೋಶ ಗ್ಲುಕೋಗ್ಲಾನ್ ಎಂಬ ಸ್ರಾವವು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನಗೊಂಡು ರಕ್ತ ಶರ್ಕರದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಅಧಿಕ ಸಕ್ರಿಯಗೊಂಡು ಶರ್ಕರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮತ್ತು ಶರ್ಕರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಪ್ರಮಾಣವು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಏನನ್ನು ತಿನ್ನದೇ ಇರುವಾಗ ಶೇ. 140 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಮತ್ತು ತಿಂಡಿಯ ನಂತರ ಶೇ. 180 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಮಧುಮೇಹದ ಆರಂಭವೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣ : ವಿಲಾಸಿ ಜೀವನ ಕಳೆಯುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಮಾಂಸ, ಮೊಸರಿನ ಅಧಿಕ ಉಪಯೋಗ, ಅಧಿಕ ಸಂಭೋಗ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.



ಮಧುಮೇಹ ವೃದ್ಧ, ವಯಸ್ಕ ಸ್ತ್ರೀ, ಪುರುಷ, ಯುವಕರೆನ್ನದೆ ಎಲ್ಲರನ್ನು ತನ್ನ ಕಬಂಧಬಾಹುವಿಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಹಾಮಾರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದ್ದರೂ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲ. ಇದರ ಪ್ರಭಾವ ಶರೀರದ ಇತರ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೂ ಬೀಳುತ್ತದೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಮೇಲೆ. ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಪ್ರಭಾವವು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಬನ್ನಿ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಅಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ವಂಶಾನುಗತವಾಗಿ ಬರುವ ರೋಗ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು, ಔಷಧಿಗಳ ವಿಪರೀತ ಸೇವನೆ, ಅಗ್ನ್ಯಾಶಯದ ಬಾವುಗಳೂ ಮಧುಮೇಹದ ಇತರ ಕಾರಣಗಳು. ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಅಂಗಾಂಶವು ಕ್ಷತಿಗೊಳಗಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಮೇಲಾಗುವ ಪ್ರಭಾವ

ಮಧುಮೇಹದಿಂದಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪನ್ನವು ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಪ್ರಮಾಣವು ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುವುದು. ಮೂತ್ರಕೋಶವು ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶರ್ಕರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. (70 ರಿಂದ 120 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಪ್ರತಿಶತ) ಇದರಿಂದ ಆಮ್ಲತೆಯು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಭೋಜನ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ (ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 160 ರಿಂದ 170 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ) ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೂ (200 ರಿಂದ 300 ಮಿ.ಗ್ರಾ ಪ್ರತಿಶತ) ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಲಾರದು. ಭೋಜನದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳಿಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ಸಾಗುವ ಶರ್ಕರದ ಅಪವ್ಯಯವನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮೂತ್ರಕೋಶವು ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು 200 ರಿಂದ 300 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಪ್ರತಿಶತ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತ ಶರ್ಕರದಿಂದ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಬಾತುಕೊಂಡು ದುರ್ಬಲತೆ ಮೊದಲಾದ ದೋಷಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ.

ಐದು-ಆರು ವರ್ಷಗಳಿಗೂ ಅಧಿಕ ಸಮಯದಿಂದ ನರಳುವ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಪ್ರಭಾವ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹಿ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 25ರಷ್ಟು ಜನರು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ವಿಷಮತೆ ಅಥವಾ ವಿಫಲತೆಯಿಂದ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ.

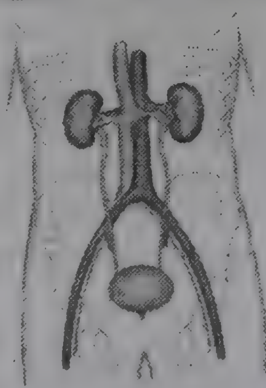
ಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಬೇಕಾದ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಭಾಗಗಳು ಕಠಿಣಗೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳೂ ಸಂಕರಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಕವಾಗಿ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಪ್ರೊಟಿನ್ ಹೊರಹೋಗಲು ಆರಂಭಿಸಿ ಮೂತ್ರಕೋಶ (ಕಿಡ್ನಿ) ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯೂರಿಯ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಟನಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶಾಂತಿ, ಒಕರಿಕೆ ಆರಂಭಗೊಂಡು ಕ್ರಮೇಣ ರೋಗಿಯು ಹತಾಶನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಉಲ್ಬಣಿಸಿದಂತೆ ರೋಗಿ ಸ್ಮೃತಿಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವನು. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾದಾಗ ರೋಗಿಯು ಉಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಕಡಿಮೆ.

ಮೂತ್ರಾಂಗದ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಭಾವ

ಮಧುಮೇಹದಿಂದಾಗಿ ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಪ್ರಭಾವ ಬಿದ್ದು ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗಿಯು ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೂತ್ರ ಹೊರಗೆಡಹಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತನಗೆ ಅರಿಯದಂತೆ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಮೂತ್ರಕೋಶ ಭಾಗ ತನ್ನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮೇಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ ಮೂತ್ರಕೋಶದೊಳಗೆ ಉಳಿದ ಮೂತ್ರದಿಂದಾಗಿ ರೋಗಕಾರಕ ಜೀವಾಣು ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಮೂತ್ರಾಂಗವು ಉರಿತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಬಾತು ಕೊಳ್ಳುವುದು (Cystitis).

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡ ಶರ್ಕರದಿಂದಾಗಿ ವಿಪರೀತ ದಾಹಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಬಯಕೆಯಾಗುವುದು. ಇದು ಬಹುಮೂತ್ರ ರೋಗಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ (Polyuria) ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರತಿದಿನ (24 ಘಂಟೆ) 1.25 ರಿಂದ 1.5 ಲೀಟರ್ ಮೂತ್ರವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಾನೆ. ಋತುಮಾನಕ್ಕನು ಗುಣವಾಗಿ, ಅಥವಾ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ತೈಲ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆಗಳಿಂದಾಗಿಈ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ವಿಹಾರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ (24 ಗಂಟೆ) 2ರಿಂದ 2.25 ಲೀಟರ್ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯು ಬಹುಮೂತ್ರರೋಗದ ಸಂಕೇತ. ತೀವ್ರತರವಾದ ಮಧುಮೇಹವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ 10 ರಿಂದ 12 ಲೀಟರ್‌ವರೆಗೂ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಊತ (ಸಿಸ್ಟಿಟಿಸ್)



ಮೂತ್ರಾಶಯದ ನಾಳದ ಒಳಭಾಗವು ಊತುಕೊಳ್ಳುವುದೇ 'ಮೂತ್ರಾಶಯ ಊತ ರೋಗ (ಸಿಸ್ಟಿಟಿಸ್) ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವ ಬಯಕೆಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಈ ಊತದ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಅಸಹನೀಯ ವೇದನೆ, ಮೂತ್ರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಉರಿ, ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿನ ತೊಡಕು ಅಥವಾ ಭಾರವಾದಂತೆನಿಸುವುದು, ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಶೀತಾನುಭವ, ಕಂಪನ, ಮೂತ್ರಾಶಯದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವುಂಟು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಬರುತ್ತವೆ. ರೋಗ ಹಳೆಯದಾದಂತೆ ನೋವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರಾಶಯ ಊತ ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ. ವಾತರೋಗ, ಶೀತ, ಗಾಯಗೊಳ್ಳುವುದು, ಕಲ್ಲುಗಳಾಗುವುದು, ಮಲಾಶಯ, ಗರ್ಭಾಶಯ, ಮೊದಲಾದ ಅಂಗಭಾಗಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸೋಂಕು ಮೊದಲಾದವು ಕಾರಣಿಕಗಳು. ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಮೂತ್ರಾಶಯ ಊತದ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಯು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಊತವುಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತತ್ಕಾಲಿನ ಉಪಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಬಾವಿನ ಶಮನದ ಔಷಧಿಗಳಾದ ಕ್ಷಾರಪರ್ಪಟಿ, ಕೈಲಕ್ಕುರಿ, ವಟಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂರು ಬಾರಿ ಔಡಲ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಗೋಕ್ಷುರಾದಿ ಗುಗ್ಗಳ, ಅಥವಾ ಚಂದ್ರಪ್ರಭಾವಟಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಬಾವಿನ ಜೊತೆಗೆ ನೋವೂ ಸೇರಿದ್ದರೆ 'ಜಾತಿಫಲಾದಿ ಚೂರ್ಣ' ಮತ್ತು ಯವ ಕ್ಷಾರವನ್ನೂ ನೀಡಬೇಕು. ಪೆಡೂವಿನ ಮೇಲೆ ಸೆಂಕ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಲಾಭಪ್ರದ.

ಮಧುಮೇಹದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಕಂಡುಬರದಿದ್ದರೂ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿದ ಸ್ಥಳದ ಸುತ್ತ ಇರುವೆಗಳು ಗೋಚರಿಸಿದರೆ ಅದು ಮಧುಮೇಹದ ಆರಂಭದ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದಂತೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೇಳೆ ಮೂತ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಾಸನೆ ಸಿಹಿ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದು ಮಧುಮೇಹ. ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಿಸಿದಂತೆ ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣ ಶರಬತ್ತಿನಂತೆ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಇತರ ಕೆಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

ವಿಪರೀತ ದಾಹ : ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ. ಮೂತ್ರ ಶರ್ಕರ ವೃದ್ಧಿಯಾದಂತೆ ದಾಹವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು, ಹಗುರಗೊಳಿಸಲು ಶರೀರವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೊರ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಇದರ ಉದ್ದೇಶ. ಭೋಜನದ ನಂತರ ಈ ದಾಹ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ತನಕ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬಹುಮೂತ್ರ : ಮೂತ್ರದ ಜೊತೆ ಹೊರಬೀಳುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವು ತನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ರೋಗಿಯು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಬಯಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

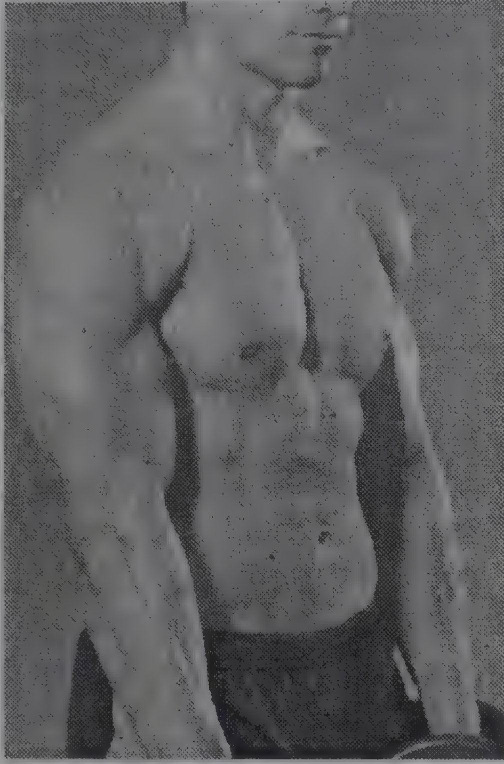
ಹಸಿವು : ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವಿಕೆಯು ಮಧುಮೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ. ಭಾರಿಭೋಜನ ಉಂಡ ನಂತರವೂ (2-3 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ) ಮತ್ತೆ ಹಸಿವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿನ ಅಭಾವವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಉಷ್ಣತೆ ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪೋಷಕ ತತ್ವಗಳಲ್ಲಿನ ಶರ್ಕರ ಕೊರತೆಯು ರೋಗಿಗೆ ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ತಂದು ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಭೋಜನ ಕೂಡ ರೋಗಿಗೆ ಅದು ಉಪಹಾರದಂತೆ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಶರ್ಕರ ಅಂಶವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿ ರಕ್ತ ಶರ್ಕರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಜನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೂಲಕ ತಯಾರಾಗುವ ಶರ್ಕರ ಪ್ರಮಾಣವು, ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೂಲಕ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣದ ಮುಂದೆ ನಗಣ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ರಕ್ತ ಶರ್ಕರ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

(30ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)...

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ 5 ನಿಯಮಗಳು

ಶಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮೊದಲ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಓರ್ವ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಉನ್ನತಿ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅದೇ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನ ಮನಸ್ಸು-ಮಿದುಳು-ಸ್ವಭಾವ ಎಲ್ಲವೂ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದೇ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಲಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಅವರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಆತ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಜೀವನ ನಮಗೂ ಆನಂದ ನೀಡದು ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೂ ಖುಷಿ ಕೊಡದು. ಹೀಗಾಗಿ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರುವುದು ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ಆದ್ಯತೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಾವು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಐದು ನಿಯಮಗಳಿವೆ. ಅವನ್ನು 'ಪಂಚಶೀಲ ನಿಯಮ'ಗಳೆಂದೇ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಯಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟರೂ ನಿಸರ್ಗ ಅದನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.



1 'ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ'

ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರಲು ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವುದು 'ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ'. ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಹಸಿವೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು. ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಅರ್ಧ ಹೊಟ್ಟೆ ಆಹಾರದಿಂದ ಭರ್ತಿಯಾದರೆ, ಒಂದು ನಾಲ್ಕಾಂಶ ಭಾಗ ನೀರಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಒಂದು ನಾಲ್ಕಾಂಶ ಭಾಗ ಗಾಳಿಗಾಗಿ ಖಾಲಿ ಇರಬೇಕು. ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ಊಟದ ಮೋಹಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಹೋಗಲೇಬೇಡಿ. ಆಮಾಶಯ, ಕರುಳು ಮುಂತಾದ ಕಡೆಯಿಂದ ಸ್ರಾವವಾಗುವ ರಸ ಎಷ್ಟೊಂದು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಅದು ಸರಾಸರಿ ಅರ್ಧ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಚನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದು ಪಚನವಾಗುತ್ತದೊ ಅದು ಮಾತ್ರ ಆಹಾರ. ಪಚನವಾಗದೇ ಹಾಗೆಯೇ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡಿರುವುದು ವಿಷಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿದೆ.

2 'ಉಪಯುಕ್ತ ಶ್ರಮ'

ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರಲು ಎರಡನೇ ನಿಯಮವೆಂದರೆ 'ಉಪಯುಕ್ತ ಶ್ರಮ' ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದು. ದೇಹದ ಅವಯವಗಳನ್ನು ದಷ್ಟಪುಷ್ಟಗೊಳಿಸಲು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಸಹಜ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಚನವಾಗಬೇಕು ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಆ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಬಲ ದೊರೆಯುವಂತಾಗಬೇಕು.

3 'ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಿದ್ರೆ'

ನಿರೋಗಿ ಆಗಿರುವ ಮೂರನೇ ನಿಯಮವೆಂದರೆ 'ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಿದ್ರೆ' ಪಡೆಯುವುದಾಗಿದೆ. ಮಧ್ಯಮ ಶ್ರೇಣಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಏಳರಿಂದ ಎಂಟು ಗಂಟೆಯ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಬೇಗನೇ ಮಲಗುವುದು ಹಾಗೂ ಮುಂಜಾನೆ ಬೇಗನೇ ಏಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ದಣಿವು ನಿವಾರಿಸಲು ನಿದ್ರೆಯೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ.

4 'ಸ್ವಚ್ಛತೆ'

ಆರೋಗ್ಯದ ನಾಲ್ಕನೇ ನಿಯಮ ವೆಂದರೆ 'ಸ್ವಚ್ಛತೆ'. ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡದೇ ಇರುವುದರಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವು ರೋಗಾಣುಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಕ್ರಮೇಣ ಹಾಗೆಯೇ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಅಸ್ವಸ್ಥಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ಧರಿಸುವ ಬಟ್ಟೆ, ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ, ಸೇವಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳು, ನಾವಿರುವ ಜಾಗ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು.

5 'ವಿಚಾರ'

ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಐದನೆಯ ನಿಯಮವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ 'ವಿಚಾರ' ವ್ಯವಸ್ಥೆ! ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಅನವಶ್ಯಕ ವಿಚಾರಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕ್ರೋಧ, ಚಿಂತೆ, ಭಯ, ಆವೇಶ, ನಿರಾಶೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಿದುಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಿದುಳು ದೇಹದ ಸಂಚಾಲಕವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಜ್ಞಾನ ತಂತುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಇಡೀ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಆವೇಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ಉತ್ತೇಜನಗೊಂಡಿದ್ದರೆ, ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ, ಅಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಅಭಿಲಾಷೆ ಹೊಂದಿರುವವರು ಸದಾ ನಗುನಗುತ್ತ ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ರೋಗ ಅವರಿಂದ ದೂರವೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿ ರಮ್ಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರಬಲ್ಲ. ದೀರ್ಘಾಯುಷಿ ಆಗಬಲ್ಲ. ಈ ಭೂಮಿಗೆ ಬಂದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವ ನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ■

ಪ್ಲೀಸ್ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ...!?



ನಿಮ್ಮ ಮಗು ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಗಮನಕೊಟ್ಟು ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲವೆ? ಮಗುವಿನ ಈ ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತೋರಬೇಡಿ. ಮಗುವಿನ ಆಲಿಸುವ ಹಾಗೂ ಗಮನ ಕೊಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಹುತೇಕ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಗು ತಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು ಆಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಕರಾರು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು.

ಮಗು ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ, ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಖಾತ್ರಿ ಎನಿಸಿದರೆ, ನೀವೇ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಡಿ. ಅಂದ ಹಾಗೆ, ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಶಾಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರಮುಖ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿ. ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಶೇ.50ರಿಂದ 70ರಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತೊಂದರೆಯೊಡ್ಡುತ್ತಾರೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ

ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಆಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಶ್ರೋತೃ ಆಗುವುದರ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ ಹೇಳುವುದರತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಯಾವುದೋ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕಠಿಣವಾಗಿದೆ. ಆಲಿಸುವುದು ಮಕ್ಕಳ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಭಾಗ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾಠ ಹಾಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಂದೆತಾಯಿ, ಅಜ್ಜ-ತಾತನ ಮಾತು ಆಲಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅರ್ಹತೆ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚಿಗುರಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಆಲಿಸುವುದು ಒಂದು ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಅವು ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳ ಕಂಪನದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ನರಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಮಿದುಳಿನತನಕ ತಲುಪುತ್ತವೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶುವೊಂದು ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಬಳಿಕವಷ್ಟೇ ಧ್ವನಿ ಬಂದ ಕಡೆ ತನ್ನ ಕತ್ತನ್ನು ತಿರುಗಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೀಗೇಕೆ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ, ಧ್ವನಿ ಅದರ ಗಮನ ಸೆಳೆದಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.



ತಂದೆ ತಾಯಿ ಪಾತ್ರ ಮುಖ್ಯ

ಮಕ್ಕಳ ಆಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ತಂತಾನೇ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ತಂದೆತಾಯಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮೊದಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒತ್ತಡಮುಕ್ತರಾಗಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಒತ್ತಡವು ಅವರ ಗಮನವನ್ನು ಭಂಗಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸಲು ಟಿವ್ ಗ್ಲಿಮರ್‌ರವರು 231 ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ 5 ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಕೊಂಡರು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಕೆನಡಾದ ಟೊರಂಟೊದ ಟೊಮೆಟಿಸ್ ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲೂ 400 ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ 'ಲಿಸನಿಂಗ್ ಥೆರಪಿ' ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಈ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಅದೇ ಹಳೆಯದಾದ ಸಮಸ್ಯೆ 'ನೆನಪಿಗೆ ಬರದೇ ಇರುವುದು' ಕಂಡು ಬಂತು. ಮನೋಶಿಕ್ಷಣದ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಆಲಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರಿಗೆ ನೆರವಾಗುವಂತೆ ಕೇಳಿಕೊಂಡರು. ಪಾಲಕರ ನೆರವಿನಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದವು:

ಮಾತುಕತೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಶೇ.89 ಹೆಚ್ಚಳ, ಗಮನ ಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ಶೇ.86 ಹೆಚ್ಚಳ, ಶೇ.89ರಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಓದುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಶೇ.85ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಳ, ಮಾತನಾಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ.74ರಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆ, ಶೇ.73ರಷ್ಟು ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಳ, ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ

ಶೇ.69ರಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಪಕ್ವತೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ.84ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಳ.

ಮಕ್ಕಳ ಆಲಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೀಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ

- ಮಕ್ಕಳ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಗಮನಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಅವರನ್ನು ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕೂಗಿ. ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ. ಉದಾ: ಲೋಟ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಾ, ನೀರು ಕುಡಿ ಮುಂತಾದವು.
- ಮಕ್ಕಳ ಗಮನ ನಿಮ್ಮತ್ತ ಇರಲಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಗಮನಕೊಟ್ಟು ಆಲಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕ ಇರಬೇಕು.
- ಮಗು ಎಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದೆಯೋ, ನೀವೂ ಅದರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಾನ ಮಟ್ಟದ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗಬೇಕು. ನಂತರ ಅದರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಸೂಚನೆ ಕೊಡಿ ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನೀವು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಗಮನಕೊಟ್ಟು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದಬೇಕು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು.
- ಮಗು ನಿಮ್ಮ ಮಾತಿನತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡದೆ, ಬೇರೆ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದರೆ ನೀವು ಸೋತಿರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಹಲವು ಸೋಲಿನ ನಂತರ ಗೆಲುವು ನಿಮ್ಮದಾಗಬಹುದು.

...(27ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಮಧುಮೇಹ

'ಮೂತ್ರಕೋಶ' ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇ ?

ಕೃಷತೆ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲತೆ : ಯುವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವುದು ಈ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಬಹುಮೂತ್ರ, ಶರ್ಕರದ ಅಧಿಕತೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೃಷತೆ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲತೆಯು ನೇರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಅಧಿಕ ಭೋಜನದ ಕಾರಣ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಶರ್ಕರ ಪ್ರಮಾಣದ ಹೆಚ್ಚಳಿಕೆಯು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೋಗುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯು ಕ್ರಮೇಣ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ, ಕೃಷದೇಹಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಕಡಿಮೆ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ.

ತ್ವಚೆ ಒಣಗುವಿಕೆ : ಬಹುಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಅಧಿಕಾಂಶ ಜಲಾಂಶವು ಹೊರಹೋಗುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆಲ್ಲ ಚರ್ಮವು ಶುಷ್ಕಗೊಂಡು ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಗಾಯವಾಗಲಿ, ಘರ್ಷಣೆಯಾಗಲಿ, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಉಂಟಾದರೆ ಚರ್ಮ ಸೀಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಾತಿ ಶರ್ಕರದಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪವೆ ಗಾಯಗೊಂಡರೂ ಹಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಾಯುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅದು ಹುಣ್ಣಿನಂತೆ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಚಿಕ್ಕ ಗಾಯವೂ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಬಂಕಲ್ (Carbunde) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳಿಗೆ ಬಾವು : ಗುಪ್ತಾಂಗದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆಯು ಹಲವು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಲಕ್ಷಣ. ಇದು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಮೂತ್ರ ಗುರುತ್ವದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿ : ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮೂತ್ರಕ್ಕಿಂತ ಗಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಭಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ, ಲಿಂಗ ದುರ್ಬಲತೆ, ತ್ವಚಾ ಸಂವೇದನೆಯ ಕೊರತೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಕಾಣಬರುವ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಉಪಚಾರ

ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಮಧುಮೇಹಿಗಳನ್ನು ರೂಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಅಪತರ್ಪಣ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಅಪತರ್ಪಣದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆಹಾರಕ್ಕೊಳಪಡಿಸಬೇಕು. ರೂಕ್ಷ ಶೋಷಕ ಗುಣವುಳ್ಳ ತ್ರಿಫಲ, ತ್ರಿವಂಗ, ಬೇವು, ಹಾಗಲ, ಲೋಂಧ್ರ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಶಾಲಸರಾದಿ ವರ್ಗ ಮತ್ತು ನ್ಯಗ್ರೋಧಾದಿ ವರ್ಗದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೋಗುವ ಶರ್ಕರ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

- ನಾಲ್ಕು ಭಾಗ ನೇರಳೆಹಣ್ಣು (ಜಾಮೂನ) 4 ಭಾಗ ಬೇವಿನ ಎಲೆ, 4 ಭಾಗ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಗುಡಮಾರ ಎಲೆ 2 ಭಾಗ, ಒಣಗಿದ ಹಾಗಲ 8 ಭಾಗ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ 2 ಗ್ರಾಂ ನಂತೆ ರೋಗಿಗೆ 2-3 ಬಾರಿ ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ನೀಡಿದರೆ ಲಾಭದಾಯಕ ಅಥವಾ ನೇರಳೆ ಅರ್ಕದಲ್ಲಿ ಹಾಗಲ, ಬೇವು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಮಾತ್ರೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ, ಪ್ರತಿದಿನ 4 ರಿಂದ 6 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ತ್ರಿವಂಗ, ಅಭ್ರಕ, ಅಂಟು, ಶುಕ್ರಿ, ರಜತದ ಔಷಧಿಯನ್ನು 1-1 ಭಾಗ, ಶಿಲಾಜಿತ 2 ಭಾಗ, ಅಹಿಫೇನ ಅರ್ಧಭಾಗ, ಇವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಾದ 1-1 ಚಿಕ್ಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡುಬಾರಿ ನೀಡಬೇಕು.
- ಶಿಲಾಜಿತವನ್ನು ಚಂದ್ರಪ್ರಭಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ತ್ರಿಫಲದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.
- ಒಣಗಿದ ಹಾಗಲ 4 ಭಾಗ, ನೇರಳೆ ಫಲ 4 ಭಾಗ, ತ್ರಿವಂಗ 2 ಭಾಗ, ಅಭ್ರಕ 1 ಭಾಗ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ 1 ಭಾಗ, ಶಿಲಾಜಿತ 2 ಭಾಗ ಮತ್ತು ಅಫೀಮು ಅರ್ಧಭಾಗ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ದಿನಂಪ್ರತಿ 4 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಯುವಕ್ಷಾರ, ಅಂಟು, ;ಪಂಚಾಮೃತ, ಹಿಂಗುಲ, ಕಾಂತ ಲೋಹಭಸ್ಮ, ಚಂದ್ರಘುಟಿ ಪ್ರವಾಳ ಭಸ್ಮ ಶುದ್ಧ ಶಿಲಾಜಿತ, ಗುಡಮಾರವಟಿ ರಸ ದ್ರವ್ಯದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಘನಸಾರ (ದ್ರವ), ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ಸ್ವರಸದ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದ ಘನಸಾರ ಎಲ್ಲವೂ 60-60 ಗ್ರಾಂ, ವಿಜಯಸಾರ ವೃಕ್ಷದ ತೊಗಟೆಯ ಘನಸಾರ 120 ಗ್ರಾಮ್, ಉದಂಬರದ ತೊಗಟೆಯ ಘನಸತ್ವ 60 ಗ್ರಾಮ್ ಮತ್ತು ಮಹಾನಿಂಬದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ ಚೂರ್ಣ 60 ಗ್ರಾಮ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಒರಳಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ವರಸ ಅಥವಾ ಹಾಗಲರಸ ದೊಂದಿಗೆ ಕುಟ್ಟಿ 500-500 ಮಿ.ಗ್ರಾಮ್‌ನ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ 2-2 ಚಿಕ್ಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಭೋಜನಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ವಿಜಯ ಸಾರದ ಹಿಮ ಅಥವಾ ಬಿಲ್ವಪತ್ರದ ತಾಜಾರಸ ಅಥವಾ ಜಲದಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಅನುಕೂಲ ಕರವೋ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಪಥ್ಯ : ಎರಡೂ ಹೊತ್ತು ಊಟದಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಚಪಾತಿ (ಕೇವಲ 125 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ) ಹಾಗಲ ಮತ್ತು ಇತರ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ತೆಗೆದ ಮೊಸರಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು 2-3 ಕಿ.ಮಿ. ದೂರವನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಬೇಕು (ವಾಕಿಂಗ್). ಹಳೆಯ ಜೋಳ, ಗೋಧಿ, ಸಜ್ಜೆಯ ರೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲದೆ ಸಾಂಬಾರ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ, ಅರಹರ ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳ, ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸ, ನಾನಾಶಾಕ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಅರೆ ಬರೆ ವೈದ್ಯಜ್ಞಾನವುಳ್ಳ ಪುರುಷ ಪುಂಗವರು ತಮಾಷೆಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಕರೆಯುವುದೇ 'ವೃದ್ಧ ಮಹಿಳೆಯರ ಕಾಯಿಲೆ' ಎಂದು. ಇದೇನಾದರೂ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಆಗಿದ್ದರೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ಕ್ಷಮಿಸಿ. ಕನಿಷ್ಠ 20 ದಶಲಕ್ಷ ಭಾರತೀಯ ಪುರುಷರು ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಅದರಿಂದ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತವನ್ನು ಆಸ್ಟಿಯೋಪೋನಿಯ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಂಡುಬರುವ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಲು ಕಾರಣವೇನು? ಇದುವರೆಗೆ ಅದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ನಿಖರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ ವಾದರೂ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿನ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಅಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು ರುಮಾಟಾಯಿಡ್ ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆಂದು ಬಳಸಲಾಗುವ ಪ್ರೆಡ್ನಿಸೋನ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಟಿಸೋನ್ ನಂತಹ ಕಾರ್ಟಿಕೊಸ್ಟೆ ರಾಯಿಡ್ ಔಷಧಗಳು ಅವುಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಈ ಸ್ಟೆರಾಯಿಡ್‌ಗಳು ಮೂಳೆಯ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಪಚನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ ತೀವ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ

ಪುರುಷರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತದೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಮಸ್ಯೆ

ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಯ ತನ್ನ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ನಂತರದ ತೀವ್ರತಮ ಹಂತವೇ ಆಸ್ಟಿಯೋ ಪೊರೊಸಿಸ್ ಯಾನೆ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು. ವೃದ್ಧ ಮಹಿಳೆಯಂತೆ ವೃದ್ಧ ಪುರುಷರಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಆದರೆ ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ 20 ರಿಂದ 50ರ ನಡುವಿನ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪುರುಷರು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿಗಿಂತ ಪುರುಷರಲ್ಲಿಯೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಮೂಳೆಯ ಸಾಂದ್ರತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹಾಗಲ್ಲ. ಅವರು ಐವತ್ತನೇ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ನಂತರ ಮೂಳೆಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಾಂದ್ರತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎರಡನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳ ತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಒಮ್ಮೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಿತೆಂದರೆ ಅದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಪುರುಷರ ಪಾಲಿಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಪುರುಷರನ್ನು ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವೇಳೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಡವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಇದೆಲ್ಲಾ ಸರಿ; ಆದರೆ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯನ್ನು ದಾಟಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ

ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಅಥವಾ ಆಸ್ಟಿಯೋಪೊರೊಸಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯು ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಹಂತವನ್ನು ದಾಟಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಂಬಿಕೆ. ಹಾಗೆಂದುಕೊಂಡು ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟರೆ... ಅಷ್ಟೇ ಕಥೆ!

ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಎಲುಬನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫರಸ್, ಮಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಮತ್ತು ಕೆ ಮೊದಲಾದವು ಗಳನ್ನು ದೇಹವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತವೆ.

ಪುರುಷನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೂ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಷನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನಾದರೆ, ಮಹಿಳೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಆ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನ ಕೊರತೆ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ ಅಂಶ. ಹೀಗಾಗಿ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾದರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿಗೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಪುರುಷನ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲ ಧೂಮ್ರಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನಗಳು ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೂ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಪಾಯ ವಲಯ

ಈ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದಕ್ಕೆ ಹೌದು ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರವಾದರೂ ತಕ್ಷಣವೇ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

1. ನಿಮಗೆ ಅರವತ್ತೈದು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆಯೇ?
2. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತೀವ್ರ ಬೆನ್ನುನೋವು, ಎತ್ತರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ಕುಸಿದಂತೆ ನಿಲ್ಲುವುದು- ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಂಡುಬಂದಿದೆಯೇ?
3. ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಈ ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?

   ● ಪ್ರೆಡ್ನಿಸೋನ್ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಟಿಸೋನ್ ನಂತಹ ಸ್ಟೆರಾಯಿಡ್ ● ಥೈಲ್ಯಾಂಟಿನ್ ಅಥವಾ ಟೆಗ್ರೆಟಾಲ್‌ನಂತಹ ಸೆಳವು ರೋಧ ಔಷಧಗಳು ● ಲೆವೊಥೈರಾಕ್ಸಿನ್‌ನಂತಹ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಹಾರ್ಮೋನು ● ಮಿಥೊಟ್ರೆಕ್ಸೇಟ್‌ನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಡೋಸ್ ಹೊಂದಿರುವಂತಹ ಕೀಮೋಥೆರಪಿ.
4. ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕುಂದಿದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ?
5. ನೀವು ಧೂಮ್ರಪಾನಿಯೇ?
6. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನೀವು ಎರಡು ಪೆಗ್‌ಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ?
7. ಯಾವುದಾದರೂ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮ ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿದೆಯೇ?

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಂದೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲಿದ್ದಾದರೆ ಈತನಲ್ಲಿ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಾತಾಪಿತೃಗಳಿಬ್ಬರೂ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊಂದಿದ್ದರು ಎಂದಾದರೆ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಎಂಟುಪಟ್ಟಿಗೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದಂತೆ ಶೇ.30 ರಿಂದ 40ರಷ್ಟು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಈ ಮೂಳೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಏಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಇದುವರೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಲೇಖನದ ಜೊತೆ ನೀಡಲಾದ ಎರಡು ಬಾಕ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿನ ಅಂಶಗಳ ಜೊತೆ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯನ್ನು ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ಪುರುಷರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂಳೆ ಸಾಂದ್ರತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಸಮಸ್ಯೆ ತನ್ನ ತೀವ್ರ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪುವ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲು ಇರುವ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ನೋವುರಹಿತ ವಿಧಾನವಿದು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ಎಕ್ಸ್‌ರೇಯಿಂದ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಸಾಕಾಗದು. ಏಕೆಂದರೆ ಶೇ.30 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಯು ತನ್ನ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರಷ್ಟೇ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲದು. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗದ 'ಡ್ಯುಯಲ್ ಎನರ್ಜಿ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಅಬ್ಸಾರ್ಪ್ಶಿಯೋಮೆಟ್ರಿ' (ಡೆಕ್ಸಾ) ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗಲಷ್ಟೇ ಮೂಳೆ ಸವೆತದ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮೂಳೆ ಮುರಿತದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಇಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಮೂಳೆ ಮತ್ತೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಇದುವರೆಗೆ ಪುರುಷರಿಗೆ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಔಷಧಗಳು ಲಭ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಪುರುಷರ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗೆಗಿದ್ದ ಅಜ್ಞಾನವೂ ಒಂದು ಕಾರಣ. ಆದರೆ ಈಗ ಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುವ ಬೈಫಾಸ್ಫೋನೇಟ್ ಅಥವಾ ಅಲೆಂಡ್ರೋನೇಟ್ ಔಷಧಗಳು ಪುರುಷರಲ್ಲಿಯೂ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಶೇ.70ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಈಗ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ರಿಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಥೆರಪಿಯೂ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಲ್ಲದು. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪ್ರೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಟೋನಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯಿಡ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಬಳಕೆ ಪುರುಷರ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಲಿದೆ ಎಂದು ಈಗಾಗಲೇ ಸಂಶೋಧಕರು ಮುನ್ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಮ್ಮ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು, ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ನೂತನ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಪುರುಷರು ಅರಿತಿರಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸುವುದರಿಂದ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಸ್ವತಂತ್ರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅವರು ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಅಪಾಯದಂಚು!

ಈ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡಕ್ಕೆ ನೀವು ಹೌದು ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಮಯವಿದು.

1. ನೀವು ದಿನವಿಡೀ ಕುಳಿತೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ, ಚಟುವಟಿಕೆರಹಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ?
2. ನೀವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುವತ್ತಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆಯೇ?
3. ನೀವು ಇರಬೇಕಾದುದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಹೊಂದಿದ್ದೀರಾ?
4. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಸಮಸ್ಯೆ ಹರಿದು ಬಂದಿದೆಯೆ? (ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ/ತಾಯಿ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲಿದ್ದರಾ?)
5. ನೀವು ■ ಹೈಪರ್‌ಥೈರಾಯಿಡಿಸಂ ■ ಹೈಪರ್ ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯಿಡಿಸಂ ಅಥವಾ ■ ಹೈಪರ್ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯೂರಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲು ತ್ತಿದ್ದೀರಾ?
6. ನೀವು ಯಕೃತ್ತಿನ ತೀವ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಶಿಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದೀರಾ?
7. ನೀವು ತೀವ್ರ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?

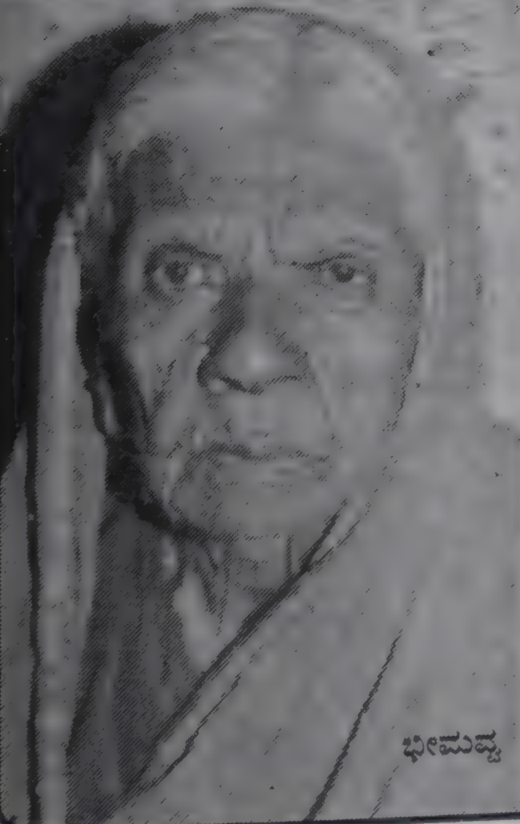
ತಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪುರುಷರು ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ -

- ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ-ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 1000 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮೂರು ಲೋಟ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದೇ ರೀತಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿತ್ಯವೂ 200 ರಿಂದ 400 ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಯೂನಿಟ್‌ಗಳಷ್ಟು (ಐ.ಯು.) ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಮೀನು ಇದರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲಗಳು. ಸಸ್ಯಹಾರಿಗಳು ರಾಗಿ, ಸೋಯಾ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಅನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ವಾರಕ್ಕೆ ಐದು ದಿನವಾದರೂ ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿ, ಇಲ್ಲವೇ 30 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ತೂಕ ಎತ್ತುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.



- ದೇಹವು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಅನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಧೂಮ್ರಪಾನ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ನಿಕೋಟಿನ್ ಅಂಶವು ಮೂಳೆ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದೂ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಅಂದರೆ ಧೂಮ್ರಪಾನಕ್ಕೆ ಗುಡ್‌ಬೈ ಹೇಳಿ.
- ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಮೂಳೆಯು ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಬೆಳೆದು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಇದು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಕುಸಿದು ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಅಡಿ ಇಡುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹರಿದು ಹೋಗುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.
- ಫಲ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಾಂದ್ರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ತರಕಾರಿ ಸೇವನೆ ಪುಷ್ಠ ಮೂಳೆಯ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಶೇ.1ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮೂಳೆ ಮುರಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.5ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೆಂತ್ಯ, ನುಗ್ಗೇಕಾಯಿ, ಬಸಲೇಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಗಾಢ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಹಾಗೂ ಮುರಿದ ಮೂಳೆಯ ಮರುಕೂಡಿಕೆಗೆ ಈ ವಿಟಮಿನ್ ಸಹಾಯಕ. ●

ನೂರೊಂದರ ಅಜ್ಜಿ ಭೀಮವ್ವ!

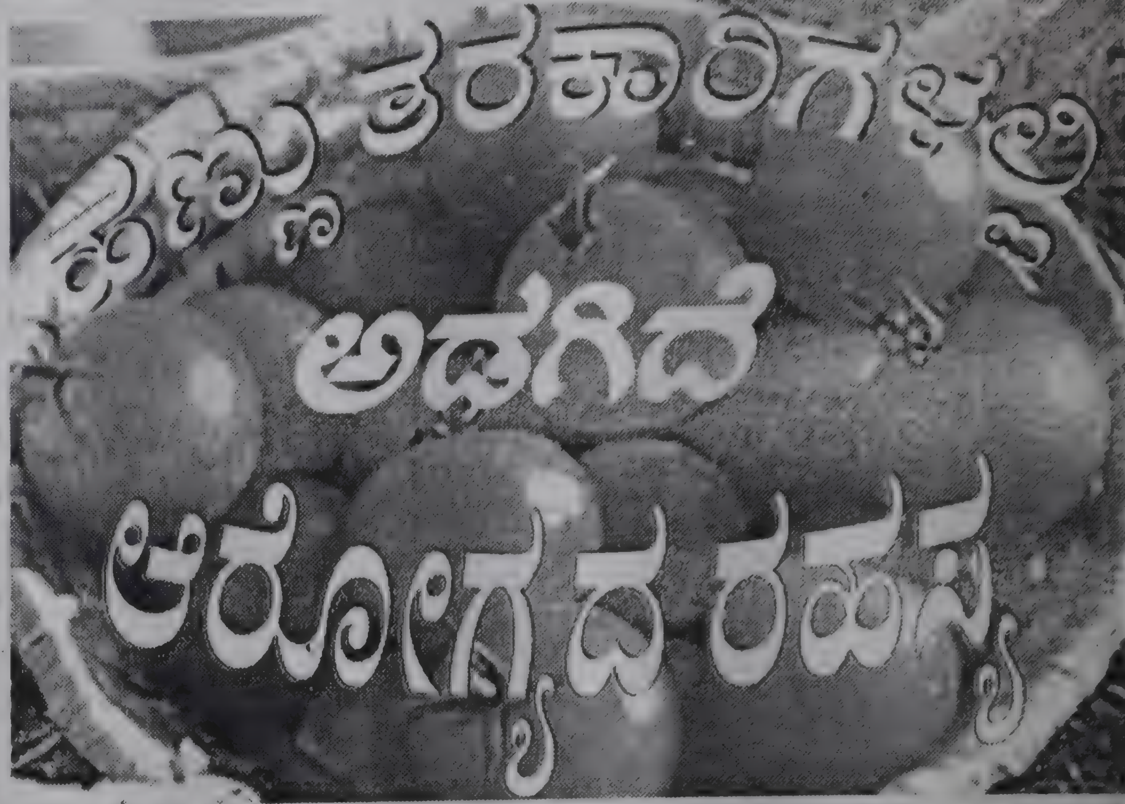


ಭೀಮವ್ವ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಾನ್ ಸಾಲ್ವೆಡಾರ್‌ನ 128 ವರ್ಷದ ಹಣ್ಣುಹಣ್ಣು ಅಜ್ಜ ಕ್ರೂಜ್ ಹೆರ್ನಾಂಡೆಜ್ ರಿವಾಸ್ ತಮ್ಮ ಸಂಭ್ರಮದ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ವರದಿಯಾಯ್ತು. ಈ ಸುದ್ದಿ ನಮ್ಮ-ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಮಾಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಗಲೇ ಗಿನ್ನಿಸ್ ದಾಖಲೆಗೆ ತನ್ನ ಹೆಸರು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಪಕ್ಕದ ರಾಜ್ಯ ರಾಜಾಸ್ತಾನದಿಂದ 137 ವರ್ಷ ಅಜ್ಜ ತಕರಾರು ಎತ್ತಿದ್ದರು! ಅಬ್ಬಾ!! ಒಬ್ಬರಿಗೆ 128 ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ 137! ಇದೀಗ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಸರದಿ. ಈ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಯ ಹೆಸರು ಭೀಮವ್ವ. ರಾಯಚೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಮಾನ್ವಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಇವರಿಗೆ 101 ವರ್ಷ. ಈಗಲೂ ನಮ್ಮ-ನಿಮ್ಮಂತೆ ನಡೆದಾಡುವ, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ, ಹರಳು ಹುರಿದಂತೆ ಮಾತನಾಡುವ ವಜ್ರಕಾಯ ಇವರದು. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಒಂದಿಷ್ಟೂ ಕುಂದಿಲ್ಲ, ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಮಸುಕಾಗಿಲ್ಲ!! ಮನೆಗೆ ಯಾರೇ ಅತಿಥಿಗಳು ಬಂದರೂ ತುಂಬು ಹೃದಯದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುವ ವಿಶಾಲ ಹೃದಯ ಇವರದು. ಈ ಹಿರಿಯ ಜೀವ ಇನ್ನಷ್ಟು ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಬಾಳಲಿ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಹಾರೈಕೆ. ●



ಕ್ರೂಜ್ ಹೆರ್ನಾಂಡೆಜ್ ರಿವಾಸ್



ಬೇಸಿಗೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ತುಸು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವಹಿಸಿದರೂ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಬೇಸಿಗೆಯ ತಾಪತ್ರಯಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇವು ಪೋಷಣಾಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಫಿಟ್ ಆಗಿಡುತ್ತವೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನಸ್ಸು ವಾಸಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಯಾವಾಗ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ನೀವು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಮಾತ್ರ. ಆಹಾರ ಪಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡದೇ ಇರುವುದು, ಊಟ-ತಿಂಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವಹಿಸುವುದು, ಸದಾ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಒರಗಿಕೊಂಡಿರುವುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಸ್ವಸ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ತೊಂದರೆಗಳು ಹಾಗೂ ರೋಗಗಳ ಅಂತ್ಯವಾಗದ ಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಈ ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ರೋಗಗಳಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ದೂರ ಇರಬಹುದು.



ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ'ಯ ಖಜಾನೆ ಖರ್ಜೂರ

ಬೇಸಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಖರ್ಜೂರ ತಿನ್ನುವುದೆಂದರೆ ಬಲು ಮಜ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮೂತ್ರ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಲ್ಲೂ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ನೀಡುವುದರ ಜತೆ ಜತೆಯಲ್ಲಿ, ಇದರ ಬೀಜಗಳ ಲೇಪನ ಮುಖಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ ತಂದು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಊಟ ಸೇವನೆಯ ಬಳಿಕ ನೀವು ಒಂದೆರಡು ಹೋಳು ಖರ್ಜೂರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಿಡ್ನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸಮೀಪ ಸಹ ಸುಳಿಯಲಾರವು.

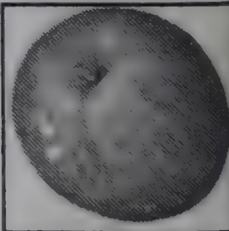
ತಂಪು ಖರ್ಜೂರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ಕಲ್ಲುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಲ್ಲೂ ಇದು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗದಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ 400 ಗ್ರಾಂ ಖರ್ಜೂರ ಸೇವಿಸಿ. ಖರ್ಜೂರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರ ಎದೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ಪಚನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಭೇದಿಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಹ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೇತ್ರಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಬಿಲ್ವ ಹಣ್ಣು

ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣು ಎರಡೂ ರೂಪದಲ್ಲೂ ಬಿಲ್ವ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ ಹಣ್ಣಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ, ಬರೀ ಬಿಲ್ವ ಹಣ್ಣೊಂದೇ ನೂರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ ಔಷಧಿಯಂತಿದೆ. ಈ ಹಣ್ಣು ಪಚನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಬಿಲ್ವದ ಜ್ಯೂಸ್ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ 'ಮಾರಮೆಲಾಸಿನ್'ನ ಕಾರಣದಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಲ್ವ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕಾಳಿನಂತಹ ಪದಾರ್ಥ ನಮ್ಮ ಪಚನಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿಲ್ವ ಹಣ್ಣಿನ ಜೊತೆ ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಇಲ್ಲವೆ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾನಕ ಅಪಚನ ದೂರಗೊಳಿಸುವುದರ ಜತೆ ಮಿದುಳನ್ನೂ ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿಲ್ವದ ಹಣ್ಣು ಬರೀ ಔಷಧಿಗಾಗಿ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅದು ಪೋಷಣೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಸೇಬು

'ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸೇಬು ತಿನ್ನಿ' ಎನ್ನುವುದೊಂದು ಹಳೆಯ ಗಾದೆ. ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇಬು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಂದ ನಾವು ದೂರ ಇಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

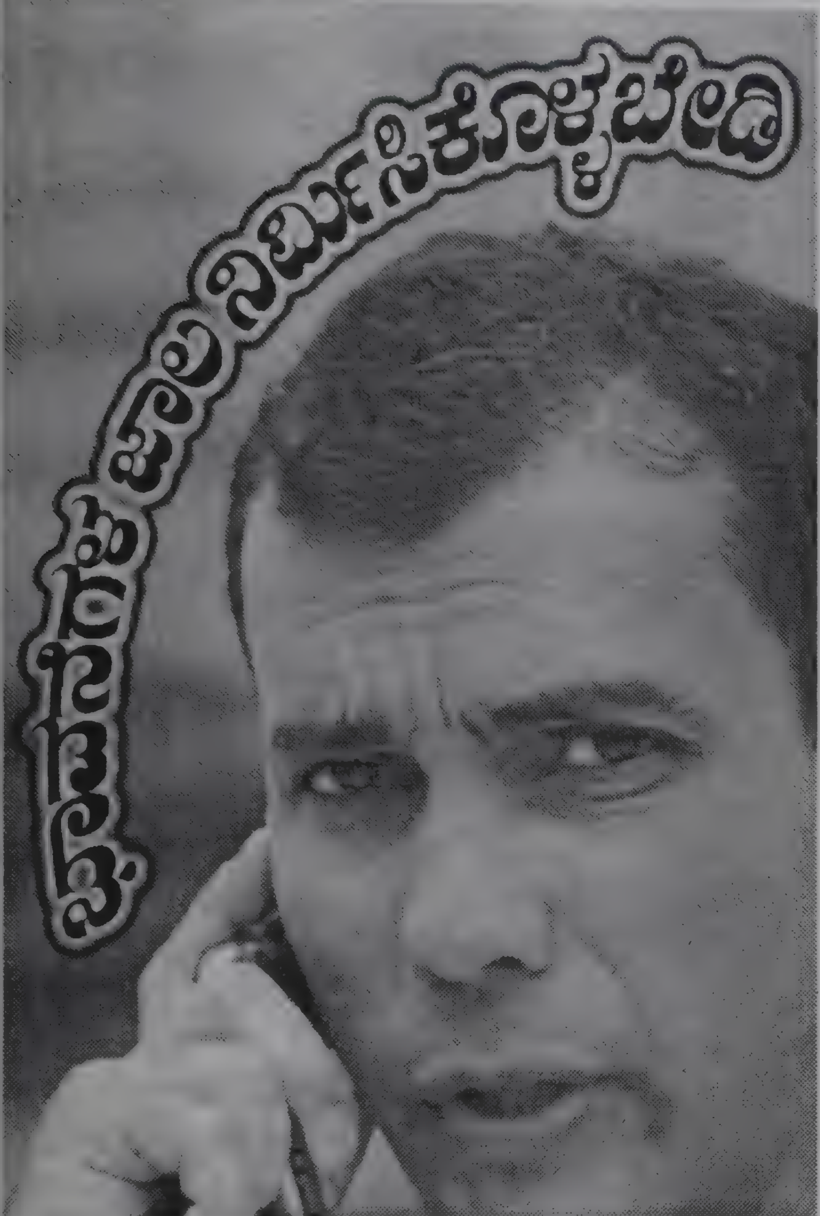


ಸೇಬುವಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಮಿದುಳಿನ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಜೀವಕೋಶ ದುರಸ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ-ಸೇಬುಹಣ್ಣನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ತಾಜಾ ಇರುವಾಗಲೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಲೀಚಿ

ಲೀಚಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ

(36ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...)



ನೀವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದರ್ಭವನ್ನೂ ಭಾವನೆಗಳ ಜೊತೆ ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡುತ್ತೀರಿ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ನೀವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗುರುತಿಸದೇ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮದೇ ಭಾವನೆಗಳ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುತ್ತೀರಿ. ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಈ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ:

ಭಾರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ನಾವೆಲ್ಲ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಬಗೆಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹೊರೆಯ ಕೆಳಗೆ ನಲುಗುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ಸಿಟ್ಟು, ಹೆದರಿಕೆ, ದುಃಖ ಮುಂತಾದವು ನಮ್ಮನ್ನು ಕೆಳಗೆ ದಬ್ಬುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅವುಗಳ ಜೊತೆ ಇರುವುದು ಒಂದು ಅಮೂಲ್ಯ ಅನುಭವದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಅನುಭೂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೇ ನಾವು ಅವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮದಿಗಾಗಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇದೇ ಭಾರದ ಕೆಳಗೆ ನೀವು ನರಳುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ. ಇಂತಹ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಜೋಡಿಸಿ ನೋಡಲು ಹೋಗಬೇಡಿ.

ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಅವನ್ನು ಅರಿತು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಾಗಲೇ. ಇದರಿಂದ ಭಾವನೆಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಲಾರವು. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅಂದರೆ ಸಿಟ್ಟು, ಪ್ರೀತಿ, ದ್ವೇಷ, ಖುಷಿ, ದುಃಖ, ನಾಚಿಕೆ ಅಹಂನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆ ಆದರದ ಭಾವನೆ, ಕಹಿ, ಪ್ರಸನ್ನತೆ, ನಿರಾಶೆ, ದ್ವೇಷ, ಶತ್ರುತ್ವ ಮುಂತಾದವು ಕೂಡ ಭಾವನೆಗಳ ವೈವಿಧ್ಯ ರೂಪವೇ ಆಗಿದೆ. ಭಾವನೆಗಳ ಈ ಎರಡೂ ರೂಪಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದಿ. ಹೆಚ್ಚು ನಿರಾಶೆಯೂ ಬೇಡ. ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಸನ್ನತೆಯೂ ಬೇಡ. ಎರಡೂ ರೂಪಗಳ ತಕ್ಕಡಿ ಸಮಸಮನಾಗಿರಬೇಕು.

ಕ್ರೋಧದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿ

ಯಾರಾದರೂ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ನಿಮಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ನೇರವಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಆಗಿ. ಅಲ್ಲಸಲ್ಲದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸದಿರಿ ಹಾಗೂ ಹಳೆಯದನ್ನು ಕೆದಕಿ ನಿಮ್ಮ ಕ್ರೋಧ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರಿ. ವರ್ತಮಾನ ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಏನು ಮಾಡಿದ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಫೋಕಸ್ ಮಾಡಿ. ಹಳೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೆದಕುವುದರಿಂದ ನೀವು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುತ್ತೀರಿ.

ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ

ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಆಕೃತಿಯೊಂದನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿನ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಯ ಚಿತ್ರಣ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಧೈರ್ಯವಿಡಿ ಹಾಗೂ

ಎಂತಹ ಭೀತಿ?



- ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ. ಅದೆಂದರೆ ಹೆದರಿಕೆಯ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ನಾಚಿಕೆಪಡುವ ಸಂಗತಿಯೇನಲ್ಲ. ನೀವು ಯಾರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ವಾಸ ಇಟ್ಟಿರುವಿರೊ ಅವರ ಮುಂದೆ ಈ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತಿಳಿಸುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯ.
- ಮತ್ತೊಂದು ಉಪಚಾರವೆಂದರೆ ಆ್ಯಕ್ಷನ್. ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ.
- ನೀವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಹೆದರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡಿಯ ಎದುರು ನಿಂತು 'ನಾನು ಹೆದರುಪುಕ್ಕನಲ್ಲ. ನಾನು ಎಂತಹದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬಲ್ಲೆ' ಎಂದು ಪದೇಪದೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ರಿಸ್ಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೆದರದಿರಿ. ಹೊಸ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ಈಗ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ. ಅದು ನಿಮಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ ಆದರೆ ನೀವಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಿ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆ ಹೊಂದಿ

ಈ ವಿಧಾನ ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತಗಲುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ



ಅಭ್ಯಾಸ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯತೆಯೂ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ದಿನ ನೀವು ಏನೇನು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರೋ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ

ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ

- ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೆ ಯಾವುದರ ಅನುಭೂತಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ-ಅಂದರೆ ಖಿನ್ನತೆ, ಸಿಟ್ಟು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.
- ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕೂಡ ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಕೂಡ ನಿಮ್ಮದೇ ಆಗಿದೆ.
- ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ದೂರ ಇರಿ. ನಡಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಇಲ್ಲವೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಶಾಂತಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲವೆ ಬರೆದು ತಿಳಿಸಿ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಬರೆಯುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆ-ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಯಂ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಪ್ರೊಫೆಶನಲ್‌ಗಳ ನೆರವು ಪಡೆಯಿರಿ.

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು ಬಂದರೆ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಕ್ರದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರ ಆರಂಭವನ್ನು ಈ ನಿಯಮದಿಂದ ಮಾಡಬಹುದು. ನೀವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಎಂದೂ ಏನನ್ನೂ ಹೇಳದಿರುವಂತೆ, ನಿಮಗೂ ಅದನ್ನೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನೀವೇ ಮಾತನಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

...(34ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ ಆರೋಗ್ಯದ ರಹಸ್ಯ

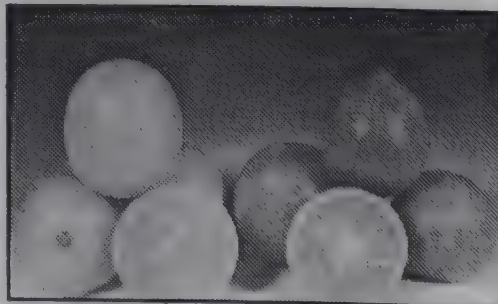
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಹಾಗೂ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಲೀಚಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ ಹಣ್ಣಾಗಿದೆ. ಇದರ ನೂರು ಗ್ರಾಂ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿ 40 ರಿಂದ 90 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೊಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು, ಖನಿಜಾಂಶದಂತಹ ಅಂಶಗಳು ಸಹ ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಲೀಚಿಯ ಒಟ್ಟು ಭಾರದ ಶೇ.60 ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಸ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಪರಸ್ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ವಿಶೇಷತೆಯೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ 100 ಗ್ರಾಂ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿ 800 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ವಿಟಾಮಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಇಡೀ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿಟ್ಟು ಮುಂಜಾನೆ ಅದರ ನೀರಿನಿಂದ ಕಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತಲೆಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನೇತ್ರಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಾಜಾ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದಲ್ಲದೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಕೂಡ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಲಿಂಬೆ

ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುವ ಲಿಂಬೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ವಿಶೇಷತೆಯೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಂಡು



ಬರುವ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ಅರ್ಥಾತ್ ಎಸ್ಕಾರ್ಬಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್. ಕಾಲರಾ, ಡಯರಿಯಾ, ಕಾಮಾಲೆ ಯಂತಹ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳಲ್ಲೂ ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಟಾಮಿನ್‌ಭರಿತ ಟೊಮೆಟೊ

ಟೊಮೆಟೊ ವಿಟಾಮಿನ್‌ನ ಖಜಾನೆ ಎಂದು ಏಕೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ 'ಎ', 'ಬಿ' ಹಾಗೂ 'ಸಿ' ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದರ ಜತೆ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಪಚನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ 200ರಿಂದ 250 ಗ್ರಾಂ ಟೊಮೆಟೊ ಸೇವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ವಿಟಾಮಿನ್‌ನ ಕೊರತೆ ಬಾಧಿಸಲಾರದು.



ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಅಂದಕ್ಕೆ ನೂರೊಂದು ಸಲಹೆಗಳು

ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಯಾರು ತಾನೆ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ? ಒಂದಷ್ಟು ಮೇಕಪ್ ಹಾಗೂ ಸುಂದರವಾದ ಹೇರ್‌ಸ್ಟೈಲ್ ನಿಮ್ಮ ಲುಕ್ ಬದಲಿಸಬಹುದು ; ಆದರೆ ತ್ವಚೆ ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿನ ನೈಜತೆಯನ್ನಲ್ಲ. ತ್ವಚೆ ಹಾಗೂ ಕೂದಲನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಸುಂದರಗೊಳಿಸಲು ಅದರ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಗಾಳಿ, ಬಿಸಿಲು ಹಾಗೂ ಮಾಲಿನ್ಯ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲುದು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಆರೈಕೆಯೇ ಅವನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯ ಕಾಂತಿಯು ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ತ್ವಚೆ ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿನ ಆರೈಕೆ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ...

ತ್ವಚೆಯ ಆರೈಕೆ

ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಕಾಂತಿಯುತ ತ್ವಚೆಯಿಂದ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮುಖದ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಮೃದು ಹಾಗೂ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬರೀ ಮುಖದ ತ್ವಚೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇಡೀ ದೇಹದ ತ್ವಚೆ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಬಗೆಯ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳಿವೆ. ಅವನ್ನು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಒಣಚರ್ಮ



ಶುಷ್ಕ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಸೋಪ್‌ನ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಬೀಳುತ್ತವೆ.

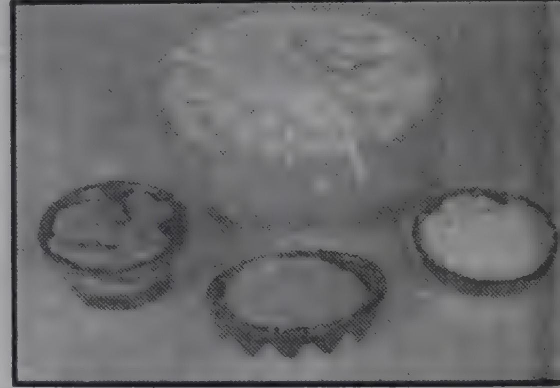
- ಒಂದು ಚಮಚ ಬೇವು ಮತ್ತು ತುಳಸಿಯ ಪೇಸ್ಟ್, ಒಂದು ಚಮಚ ಶ್ರೀಗಂಧ, ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಣ್ಣು ಹಾಗೂ 2 ಚಮಚ ಮೊಸರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ಯಾಕ್ ಲೇಪಿಸುವ ಮುನ್ನ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್ ಮಿಲ್ಕ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಿಂದ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಪ್ಯಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ 20 ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಿ. ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಕಲೆ-ಗುರುತುಗಳುಳ್ಳ ಮೊಡವೆ-ಬೊಕ್ಕೆಯುಕ್ತ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯ ಹಾಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವಾರದಲ್ಲಿ 3 ಸಲ ಅನುಸರಿಸಿ.
- 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ, 2 ಬಾದಾಮುಗಳ ಪೇಸ್ಟ್, 1 ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚ ಶ್ರೀಗಂಧ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಪ್ಯಾಕನ್ನು ವಾರದಲ್ಲಿ 3 ಸಲ ಬಳಸಿ. ಇದನ್ನು



ಸಾಮಾನ್ಯ ತ್ವಚೆಗೆ ಲೇಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಕಲೆ-ಗುರುತುಗಳು ದೂರವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ವರ್ಣ ಕಂಗೊಳಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

- 2-3 ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ತುಳಸಿ ಹಾಗೂ ಪುದೀನಾದ ಪೇಸ್ಟ್, 2 ಚಮಚ ನೆನೆ ಹಾಕಿದ ಕಡಲೆಯ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಹಸಿಹಾಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು 15 ನಿಮಿಷ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- 1 ಚಮಚ ಮೊಸರು, 1 ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚ ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪುಡಿ, 1 ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಣ್ಣಿನ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಪುದೀನಾದ ತಾಜಾ ಎಲೆಗಳ ಪೇಸ್ಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.
- ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅರಿಸಿನ ಬೇರಿನ ಪೇಸ್ಟ್, ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಹಾಲು, ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲಿನ ಮೊಡವೆಯ ಕಲೆಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ನಿವಾರಿಸದೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಏಳುವುದು ಕೂಡ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಶುಷ್ಕ ತ್ವಚೆ



ಬಟರ್ ಮಾಸ್ಕ್

ಅರ್ಧ ಹಣ್ಣಾದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಅರ್ಧ ಪಕ್ವಗೊಂಡ ಎವೊಕಾಡೊ (ಒಂದು ತೆರನಾದ ಹಣ್ಣು), ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆ, 1/4 ಚಮಚ ತಾಜಾ ಕ್ರೀಮ್, 1 ಹನಿ ಗುಲಾಬಿ ಎಸೆನ್ಸಿಯಲ್ ಆಯಿಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನುಣ್ಣನೆಯ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಹವೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಲೇಪನದ ಹಾಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಉಜ್ಜಿ. ಆ ಬಳಿಕ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಈ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಒಣ ಹಾಗೂ ಒಡೆದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪಂಪ್‌ಕಿನ್ (ಕುಂಬಳಕಾಯಿ) ಮಾಸ್ಕ್

ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ತಿರುಳು (ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸಿದ್ದು), ಕೆಲವು ಹನಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚ ಹಾಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಖಕ್ಕೆ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಆ ಬಳಿಕ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಎಪ್ರಿಕೋಟ್ ಮಾಸ್ಕ್

ಒಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಕ್ವಗೊಂಡ ಎಪ್ರಿಕೋಟ್, 1 ಪಕ್ವಗೊಂಡ ಎವೊಕಾಡೊ

ಸ್ಕ್ರಿಕ್ಸ್ ಬೀಜ, ಜೊಜೊಬಾ ತೈಲದ 2-3 ಹನಿ, ಸರಿನ್‌ನ 2 ಹನಿ, 1/2 ಚಮಚ ಎಲೊವೆರಾ ಜೆಲ್ ಹಾಗೂ ಕೆಲ ಹನಿ ಶುದ್ಧ ಎಸೆನ್ಸಿಯಲ್ ಆಯಿಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಖಕ್ಕೆ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಪ್ಯಾಕನ್ನು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲೇಪನದ ಹಾಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬಟರ್ ಮಾಸ್ಕ್ (ಜೋಳದ ಮಾಸ್ಕ್)

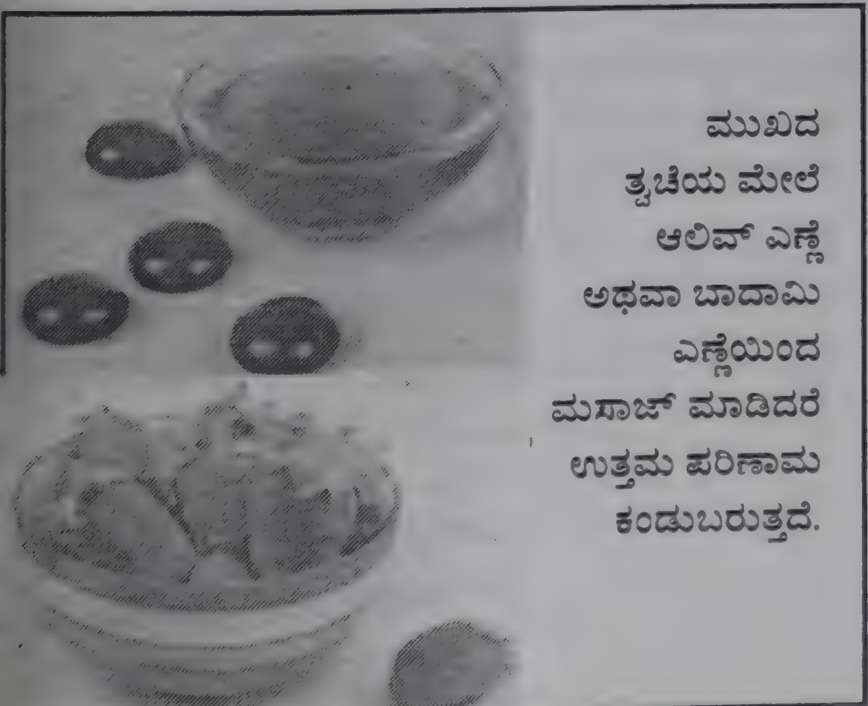
2-3 ಎಲೆಕೋಸಿನ ಮೃದು ಎಲೆಗಳು, 5 ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಸಿದ್ದು, ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಕಪ್ ಹಸಿಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲೆಕೋಸಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಾದಾಮಿನ ಜೊತೆ ಅರಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನೆನೆಯಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ಬಳಿಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಈ ಪ್ಯಾಕನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಫ್ರೂಟ್ ಮಾಸ್ಕ್

1 ತಾಜಾ ಸೌತೇಕಾಯಿ ತುರಿದುಕೊಂಡದ್ದು, 1 ಎವೊಕಾಡೊ ತುರಿದುಕೊಂಡದ್ದು, 1 ಮೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ 2 ಚಮಚ ಮಿಲ್ಕ್ ಪೌಡರ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸವತೇಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಎವೊಕಾಡೊವನ್ನು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಗೊಟಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಮಿಲ್ಕ್ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿ. ಇದನ್ನು ಮುಖ ಹಾಗೂ ಉಳಿದ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಹಣ್ಣಿನ ಪ್ಯಾಕ್

1/8 ಕಪ್ ಜೇನು ತುಪ್ಪ, 1/4 ಕಪ್ ಸೇಬು, 1/4 ಕಪ್ ಕಿತ್ತಳೆ ಬಿಡಿಸಿದ್ದು, 6 ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಾಗೂ 3 ಸ್ಟ್ರಾಬೇರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಆ ಬಳಿಕ ಸಾಧಾರಣ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



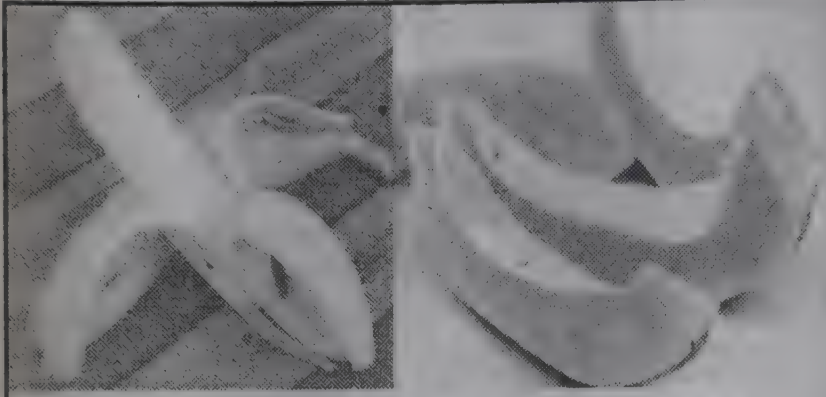
ಮುಖದ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.



ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಬೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಬಟರ್ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ಆ ಬಳಿಕ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.

ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಬಸವಳಿದ ಚರ್ಮ

- ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲೂ ನೀವು ನಳನಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲ ವಿಶೇಷ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಪೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್‌ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಬಸವಳಿದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಕಾಂತಿ ನೀಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿ ಎಲೊವೆರಾದ 1 ಎಲೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಜೆಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು 20 ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಬಿಸಿಲನಿಂದಾಗುವ ಉರಿತವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಎಂಜೈಮ್‌ಗಳು ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಬಸವಳಿದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಕಾಂತಿ ನೀಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಚಹಾದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮಿಲ್ಕ್ ಪೌಡರ್, ಲಿಂಬೆರಸ ಹಾಗೂ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಮುಖದ ಮೃತ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಾರದಲ್ಲಿ 2 ಸಲ ಅನುಸರಿಸಿ.
- ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ. ಬ್ಲೀಚ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಧಿ 10 ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗದಿರಲಿ. ಅದನ್ನು ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸಲ ಮಾತ್ರ ಕೈಕೊಳ್ಳಿ. ಬ್ಲೀಚ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಬೇಡಿ.
- ಬಾದಾಮಿ ಚೂರು, ಎಲೊವೆರಾ, ಮೊಸರಿನ ಪ್ಯಾಕ್ ಕೂಡ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಬೆಂದ ತ್ವಚೆಗೆ ಅನುಕೂಲಕರ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸೌತೇಕಾಯಿ ರಸ, ಸ್ಟ್ರಾಬೇರಿ ರಸ, ಹಸಿಹಾಲು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಬಾಹುಗಳು, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಮುಖ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ


ಬಾಳೇಹಣ್ಣು-ಪಪ್ಪಾಯಿ ಎರಡನ್ನೂ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಗೊಟಾಯಿಸಿ, ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಂಜೈಮ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಮೂಲ ರೂಪ ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ನಿಸ್ತೇಜಗೊಂಡಿದ್ದ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು ಮತ್ತೆ ನಳನಳಿಸುತ್ತವೆ.

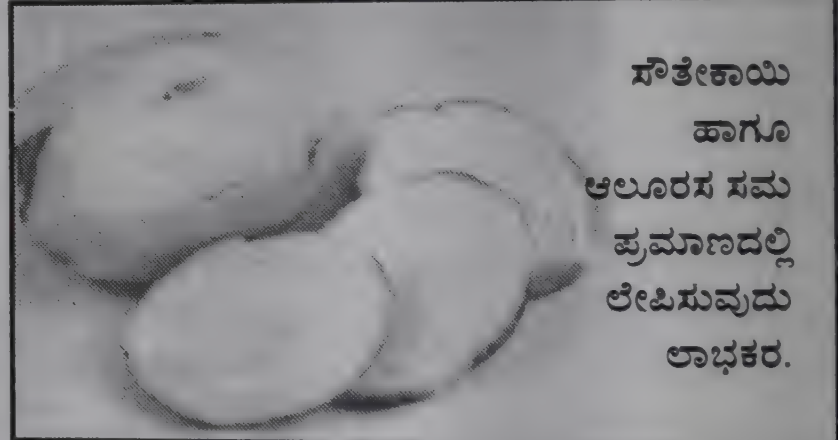
- ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಬಂದ ಬಳಿಕ ಮುಖಕ್ಕೆ ತಾಜಾತನ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಆಹ್ಲಾದಕರ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಬಳಸಿ ನೋಡಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ 8 ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲಿ 3 ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಪ್ಯಾಕನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ತ್ವಚೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗುಲಾಬಿಯ 3-4 ತಾಜಾ ಎಸಳುಗಳು, ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚ ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ 2 ಬಾದಾಮಿಗಳು- ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಸಿಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರಿದುಕೊಂಡು, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ. ಮುಖವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಈ ಪ್ಯಾಕನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಬಸವಳಿದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ. ಇದನ್ನು ಸತತ 3 ವಾರಗಳತನಕ (ವಾರದಲ್ಲಿ 2 ಸಲ) ಅನುಸರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಒಣ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎರಡು ಬಗೆಯ ತ್ವಚೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಗೆ ಮೆರುಗು ಬರುತ್ತದೆ.


ಶುಷ್ಕ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ರಾತ್ರಿ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಮಲಗುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

- 2 ಚಮಚ ಪಪ್ಪಾಯಿ ತಿರುಳು, 2-3 ಹನಿ ಲಿಂಬೆರಸ, 2-3 ಹನಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ಯಾಕ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಲಿ. ಇದು ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಕಂಗೆಟ್ಟ ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮದವರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಪ್ಯಾಕ್ ಆಗಿದೆ.

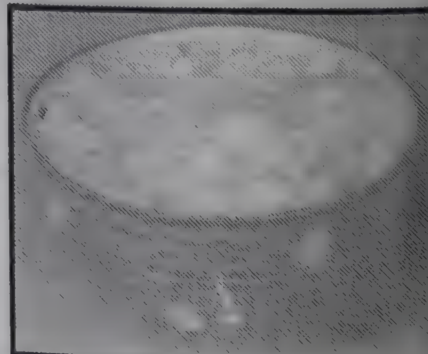
ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ತ್ವಚೆ

- ಬರೀ ಮೆಡಿಕೇಟೆಡ್ ಸೋಪ್‌ನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ.
- ಸ್ಕ್ರಬ್‌ನ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಮಾಡಿದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಉಜ್ಜಬೇಡಿ.
- ಸವತೇಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಆಲೂರಸವನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚುವುದು ಲಾಭಕರ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.
- ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಮ್ ಅಥವಾ ಮೇಕಪ್ ಹಚ್ಚುವ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಡೆ ಪ್ಯಾಚ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ.
- ಎಲೊವೆರಾದ ಪ್ಯಾಕ್ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲದೆ ತ್ವಚೆಗೆ ಮೆರುಗು ನೀಡುತ್ತದೆ.


ಸೌತೇಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಆಲೂರಸ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸುವುದು ಲಾಭಕರ.

ತೈಲ ತ್ವಚೆ

- ಸೋಪ್ ಫ್ರೀ ಜೆಲ್‌ನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ಟ್ರೀ ಟಿ ಆಯಿಲ್‌ನ ಕೆಲ ಹನಿಗಳನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ 7 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಬೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮೊಸರು ಹಾಗೂ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಣ್ಣಿನ ಪ್ಯಾಕ್ ತ್ವಚೆಯ ತೈಲಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ನಿರಾಳತೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಆಸ್ಟ್ರಿಂಜೆಟ್ ಟೋನರ್‌ನ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿ. ಪುದೀನಾ ಹಾಗೂ ಸೌತೇಕಾಯಿಯ ರಸ ತೈಲ ತ್ವಚೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಟೋನರ್ ಆಗಿದೆ.
- ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ'ಯನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆ



ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ತೈಲಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಖವು ಜಿಗುಟು ಜಿಗುಟಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ತ್ವಚೆ ರೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ 2 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ' ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.



ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಲಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಒಣಗಿದ ಬಳಿಕ ಒದ್ದೆ ಹತ್ತಿ ತುಂಡಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.

- ಲಿಂಬೆ ಹಾಗೂ ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ರಸವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಿ. 20 ನಿಮಿಷ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ವಾರದಲ್ಲಿ 3 ಸಲ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಮೊಸರು ಹಾಗೂ ಅರಿಸಿನದ ಪ್ಯಾಕನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ.
- ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಶನ್ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಕೆಲೊಮೈನ್ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿ.

ಮೊಡವೆಗಳು

- ಬೇವಿನ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ಮೊಡವೆಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಅವು ಬೇಗನೇ ಒಣಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.
- ಬರೀ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ಕೂಡ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ನಿರಾಳತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮೊಡವೆಗಳ ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಜಾಜಿಕಾಯಿ, ಕರಿಮೆಣಸು ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೊಡವೆಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ.
- ಮೆಂತ್ಯದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮೊಡವೆಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ. ಮರುದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೊಡವೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಅಲರ್ಜಿಯಲ್ಲೂ ಉಪಯುಕ್ತ.

- ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿಟಕಿಯಷ್ಟು ಅರಿಶಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೊಡವೆಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕಸೂರಿ ಅರಿಶಿನದ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಣ್ಣು ಕೂಡ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.
- ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯನ್ನು ಲಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು, ಮೊಡವೆಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಮೊಡವೆಗಳಿಂದಾಗುವ ಕೆರೆತದಿಂದ ನಿರಾಳತೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ.
- ಮೊಡವೆಗಳಿಂದಾಗುವ ಕಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಎದ್ದು ಕಾಣದಂತಿರಲು ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ, ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಉಗುರಿನಿಂದ ಕೀಳಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಕಲೆಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೊಡವೆಗಳ ಕಲೆ ನಿವಾರಿಸಲು ಬೇವಿನ ಎಲೆಯ ಪೇಸ್ಟ್ ಕೂಡ ಲೇಪಿಸಬಹುದು.

- ಗುಲಾಬಿ ಎಸಳುಗಳ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಶ್ರೀಗಂಧ ಪೌಡರನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಮೊಡವೆಗಳು ಮತ್ತೆ ಏಳದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕರ್ಪೂರ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೊಡವೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳಿಂದಾಗುವ ಉರಿತ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- 1 ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚ ಕಸೂರಿ ಅರಿಸಿನದ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಎಲೆಗಳ ರಸ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಮೊಡವೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮೊಡವೆ ಕಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಕಲೆಗಳು ಮಂದವಾಗುತ್ತವೆ.
- ತಾಜಾ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪೇಸ್ಟ್‌ನ್ನು ಒರಟು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಲವಂಗವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪೇಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಮೊಡವೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಬೇಗ ಒಣಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಕಲೆಗಳು ಸಹ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.
- ಸಾಸುವೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೊಡವೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

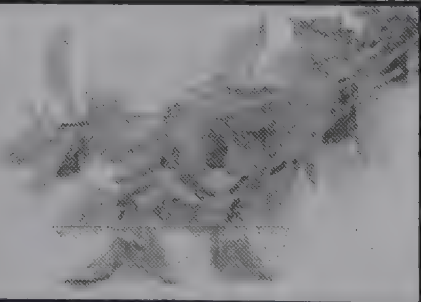

ಮುಖವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕವೇ ಪೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗಲೇ ಅದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

- ಬೆನ್ನು ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟೆತನಕ ಇಡಿ. ನಂತರ ಅದೇ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.

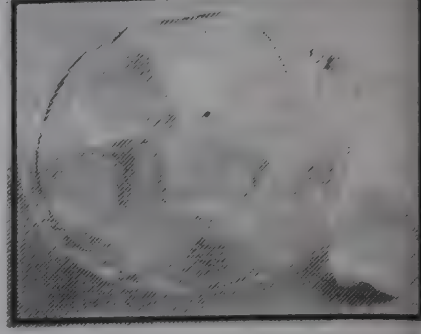
ತ್ವಚೆಗಾಗಿ ಟೋನರ್

- ಪುದೀನಾದ ಟೋನರ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವಷ್ಟು ಪುದೀನಾದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಿನರಲ್ ವಾಟರ್‌ನ 200 ಮಿ.ಲೀ. ಶೀಶೆಯಲ್ಲಿ ಪುದೀನಾದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮ್ಯಾಶ್ ಮಾಡಿ. ಆಗ ನೀರು ಪುದೀನಾದ ರಸಕ್ಕಿಂತ ಸೌಮ್ಯ ಹಸಿರಾದದ್ದು ನಿಮಗೆ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸೋಸಿ ಏರ್‌ಟೈಟ್ ಶೀಶೆಯಲ್ಲಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ.

ಯಾವುದೇ ಪ್ಯಾಕನ್ನು ಲೇಪಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಪುದೀನಾ ನೀರಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಐಸ್‌ನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಸವರಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಒಣಗಿಸಿ ಬಿಡಿ.



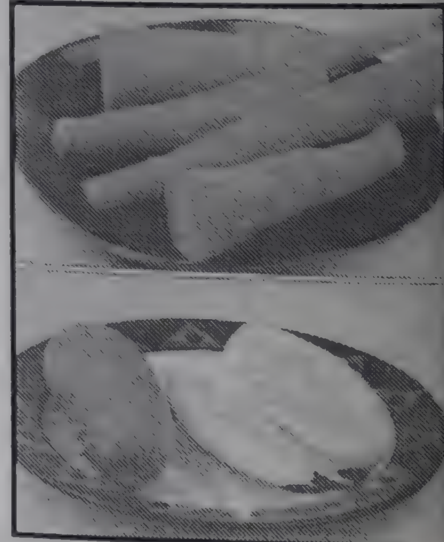
- ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದರೆ ಈ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಐಸ್‌ಟ್ರೇನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಪ್ಯಾಕ್‌ನ್ನು ಲೇಪಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಈ ಐಸ್‌ನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಕೈಯಿಂದ ತಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಒಣಗಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಬಿಗುವು ಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಗುರುತು ಕಲೆಗಳು ಕೂಡ ಮಂದವೆನಿಸುತ್ತವೆ.
- ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಷ್ಟು ಗುಲಾಬಿ ಎಸಳುಗಳು, ಒಂದು ಟ್ರೇ ಐಸ್‌ಕ್ಯೂಬ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಸ್ಟೀಲ್‌ನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಡಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕೆಂದರೆ ಗುಲಾಬಿ ಎಸಳುಗಳು ಮುಳುಗಿರಬೇಕು. ಈ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಡಿ ಹಾಗೂ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಉಲ್ಟಾ ಮುಚ್ಚಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ಬಳಿಕ ಕುದಿ ಬಂದಾಗ ಆ ಮುಚ್ಚಳದ ಮೇಲೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಇರಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಹಬೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಗುಲಾಬಿ ಎಸಳುಗಳ ಟೋನರ್ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.



- ಎಲೆಕೋಸಿನ 2-3 ಎಲೆಗಳನ್ನು 200 ಮಿ.ಲೀ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿಕೊಂಡು ಫೇಸ್ ಟಾನಿಕ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಕೂಡ ನೀವು ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಲೇಪಿಸಿದ ಬಳಿಕ, ಹತ್ತಿ ತುಂಡಿನಿಂದ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ ಮತ್ತು ಕೈಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಸವರುತ್ತ ಒಣಗಿಸಿ ಬಿಡಿ.
- 2-3 ತುಂಡು ಕಿತ್ತಳೆಯ ಸಿಪ್ಪೆ, ಒಂದು ಲಿಂಬೆಯ ಸಿಪ್ಪೆ, 2-3 ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಗಳು ಹಾಗೂ 1-2 ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ 200 ಮಿ.ಲೀ. ಮಿನರಲ್ ವಾಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸೋಸಿಕೊಂಡು ಏರ್‌ಟೈಟ್ ಶೀಶೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ.
- 1 ಚೆಂಡು ಹೂ, ಬೇವಿನ ಕೆಲವು ಎಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಈ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಬೊಕ್ಕೆ-ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ತ್ವಚೆಗೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ತೈಲ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮೊಡವೆಗಳು ಏಳುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ತ್ವಚೆಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಾಗಿ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್

- ಒಂದು ಕಪ್ ಹಸಿ ಹಾಲು ಹಾಗೂ 2 ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ಹತ್ತಿ ತುಂಡಿನ ನೆರವಿನಿಂದ ಇದನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಹಾಗೂ ಹಗುರವಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಕೊಟ್ಟು ಗೋಲಾಕಾರದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತ ಮುಖದ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಇದು ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್ ಆಗಬಲ್ಲದು.
- ಕೇವಲ ಹಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅದ್ದಿದ ಹತ್ತಿ ತುಂಡಿನಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಮುಖದ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಒದ್ದೆ ಹತ್ತಿ ತುಂಡನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ಸಾಮಾನ್ಯ ತ್ವಚೆಗೆ



ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ ಉಪಾಯ.

- ಪೈನಾಪಲ್ ರಸವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಒಣಗಿದ ಬಳಿಕ ಒದ್ದೆ ಹತ್ತಿ ತುಂಡಿನಿಂದ ಒರೆಸಿ ಹಾಗೂ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮೂಲಂಗಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹಾಗೂ ಲಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ. ಒಣಗಿದ ಬಳಿಕ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಮುಖದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಅದು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಒಣಗುವ ತನಕ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ಹತ್ತಿ ತುಂಡಿನಿಂದ (ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಹಿಂಡಿ) ಮುಖವನ್ನು ಒರೆಸಿ.
- ಒಂದು ಚಮಚ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು, ಕೆನೆ ಹಾಗೂ 5 ಬಾದಾಮಿಯ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ದಿನವೂ ಹಚ್ಚಿ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕಾಂತಿಯನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹಾಗೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸೋಪ್ ಬದಲಿಗೆ ಬಳಸಿ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯೂ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ತೇವಾಂಶವನ್ನೂ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ರೇಷ್ಮೆಯಂತಹ ಮೃದು ಕೂದಲಿಗಾಗಿ

ಮಹಿಳೆಯರ ಸೌಂದರ್ಯವು ಅವರ ಮುಖಕ್ಕಿಂತ ಅವರ ಕೂದಲಿನಿಂದಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲನ್ನು ರೇಷ್ಮೆಯಂತೆ ಮೃದುವಾಗಿಸಲು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಉಪಾಯ ಅನುಸರಿಸಿ.

- ಕೂದಲನ್ನು ಬೀರ್‌ನಿಂದ ಕಂಡೀಷನ್ ಮಾಡಿ.
- ಕೂದಲು ಎಷ್ಟೇ ಮೃದುವಾಗಿದ್ದರೂ ಹೊಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲಿನ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊಟ್ಟು ಅರ್ಥಾತ್ ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ.
- ಕೂದಲಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಾದಾಮ ರೋಗನ್ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೂದಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



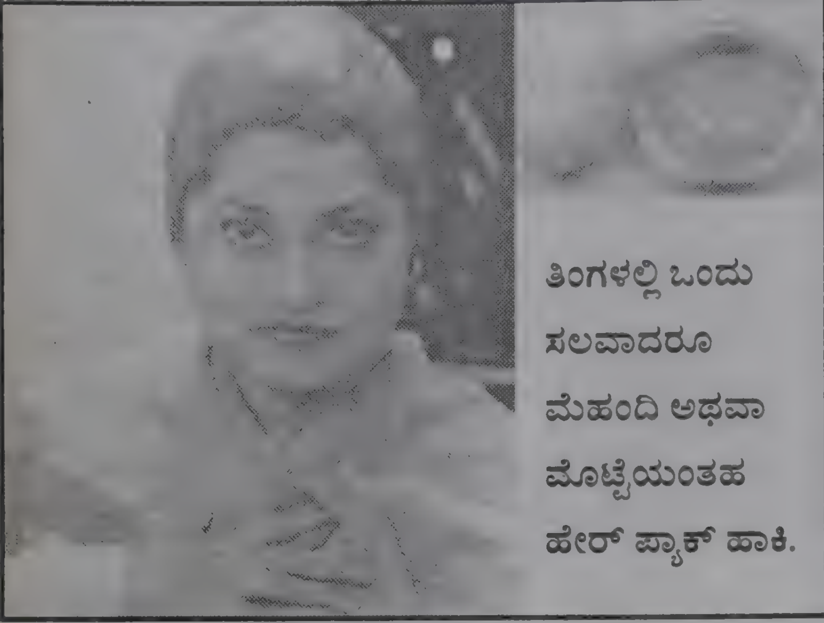
ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಬಾಚಣಿಕೆ ಪ್ರಯೋಗ ಸೌಮ್ಯತರನಾಗಿ ಇರಲಿ. ಅದು ತೀರಾ ವೇಗವಾಗಿದ್ದರೆ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ನೀವು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಲಿಂಬೆರಸವನ್ನು ತುಸು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಶ್ಯಾಂಪೂ ಮಾಡುವ 20 ನಿಮಿಷ ಮೊದಲೇ ಹಚ್ಚಿ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ.
- ಬಿಳಿ ವಿನಿಗರ್‌ನ್ನು ನೀರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಶಾಂಪೂ ಮಾಡುವ 20 ನಿಮಿಷ ಮೊದಲೇ ಹಚ್ಚಿ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ.
- ಮೆಂತ್ಯದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಇಡಿ. ನೆನೆದ ಬಳಿಕ ಅವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿಕೊಂಡು, ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ 30 ನಿಮಿಷತನಕ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರಿ ಹಾಗೂ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಹೇನು ಆಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ತಲೆಯ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರಾವುದೇ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ; ನಾಲ್ಕು ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 1 ಮುಷ್ಠಿಯಷ್ಟು ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ಮೆಂತ್ಯದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಕೂದಲುದುರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.



ಕೂದಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ತುಂಡಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ತಲೆನೋವಿನ ತೊಂದರೆ ಕೂಡ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.




ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ ಮೆಹಂದಿ ಅಥವಾ ಮೊಟ್ಟೆಯಂತಹ ಹೇರ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ.

- ಅಜವಾನದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದುಕೊಂಡು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕೆಲ ಹೇರ್ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳು ಹೀಗಿವೆ: ಅವನ್ನು ನೀವು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಕಂಡೀಶನರ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ 200 ಗ್ರಾಂ ಮೆಹಂದಿ ಪೌಡರ್, 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಮೊಸರು, ಅರ್ಧ ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಚಹಾದ ಎಲೆಯ ನೀರು, ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಕಿತ್ತಳೆ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಪೌಡರ್ ಹಾಗೂ 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ವೆಜಿಟೇಬಲ್ ಆಯಿಲ್‌ನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಲಿ.
- ಒಣ ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಯ ಚೂರುಗಳು, ಒಣ ಲಿಂಬೆಸಿಪ್ಪೆಯ ಚೂರುಗಳು, ಶೀಗೆಕಾಯಿ, ಮೆಂತ್ಯಕಾಳು ಹಾಗೂ ಹಸಿರು ಕಡಲೆಯ ಹಿಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಏರ್‌ಟೈಟ್ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ಇದನ್ನು ಶಾಂಪೂವಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.
- 10 ದಾಸವಾಳದ ಹೂವುಗಳನ್ನು 2 ಕಪ್ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಯುವತನಕ ಬಿಸಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಿ. ತಂಪಾದ ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ಸೋಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಯನ್ನು ತಂಪಾದ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನಿಂದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳತನಕ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಲೆಯ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಿ. ತೀವ್ರ ಶಾಂಪುವಿನ ಬಳಕೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರಿ.
- ಮರುದಿನ ಕೇವಲ 1 ಗಂಟೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡೀಶನ್ ಮಾಡಿ. ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿ ಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಎಣ್ಣೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮರುದಿನ ಮತ್ತೆ ಶಾಂಪೂ ಮಾಡಿ. ಇದು ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಹಾಳಾಗುವ ಕೂದಲಿಗೆ ರಾಮ ಬಾಣದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- 2 ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಬಿಳಿಭಾಗ, 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಬಿಳಿ ವಿನಿಗರ್ ಹಾಗೂ 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು 20 ನಿಮಿಷಗಳತನಕ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂಪೂ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಲೆಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಅರ್ಧ ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ, 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಅಂಟುವಾಳಕಾಯಿ ಹಾಗೂ 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಶೀಗೆಕಾಯಿ ಪೌಡರ್ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು 20 ನಿಮಿಷ ನೆನಸಿಡಿ. ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಗಟ್ಟಿ ಎನಿಸಿದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಪ್ಯಾಕನ್ನು 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಲು ಬಿಡಿ ಮತ್ತು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕೂದಲು ಹೆಚ್ಚು ಶುಷ್ಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಶೀಗೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಡಿ. ಮೆಹಂದಿಯನ್ನು ಕೂಡ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ಇನ್ನಷ್ಟು ಒರಟುತನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

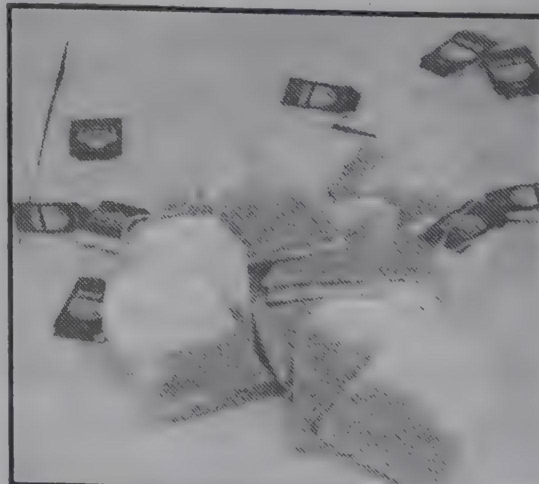
ಕಣ್ಣುಗಳ ಅಂದಕ್ಕೆ

ಕಣ್ಣುಗಳ ಆಸುಪಾಸಿನ ತ್ವಚೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಏಕರೀತಿಯ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಆನಂದವೇ ಬೇರೆ ತೆರನಾಗಿರುತ್ತದೆ.



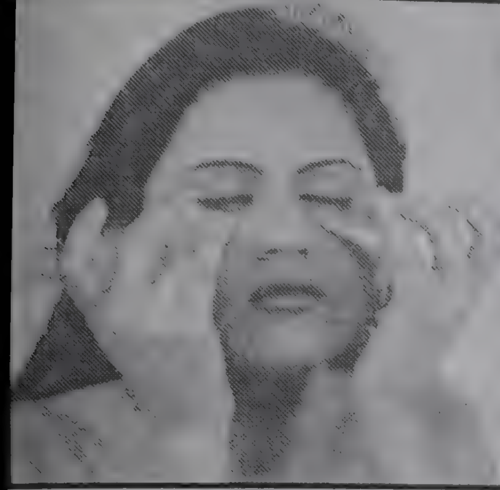
ಕಪ್ಪು ವರ್ತುಲಗಳದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳಿದ್ದು ಅವನ್ನು ನೀವು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

- ಬಳಸಿದ ಟೀ ಬ್ಯಾಗ್ಸ್‌ನ್ನು ತಂಪುಗೊಳಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಲಿಂಬೆರಸ, ಬಾದಾಮಿ ಹಾಗೂ ಸೌತೇಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಪ್ಯಾಕ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಗಳ ಆಸುಪಾಸು ಲೇಪಿಸಿ.
- ಆಲೂರಸವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ 10-15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
- ಯಾವುದಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಂಪನಿಯ ಐ ಜೆಲ್ ಕೂಡ


ಬಳಸಿದ ಟೀ ಬ್ಯಾಗ್ಸ್‌ನ್ನು ತಂಪುಗೊಳಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

- ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ



ಹುಬ್ಬು ಹಾಗೂ ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮೃದು ಹಾಗೂ ಕಪ್ಪುಗೊಳಿಸಲು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹೈಡ್ರೊಕ್ವಿನಾನ್ ಕ್ರೀಮನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಲೇಪಿಸಿ. ಬಹುಬೇಗ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಸೌಂದರ್ಯ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಕೂಡ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

- ದಿನವೂ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ 8-10 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಹುಬ್ಬು ಹಾಗೂ ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮೃದು ಹಾಗೂ ಕಪ್ಪುಗೊಳಿಸಲು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಹುಬ್ಬುಗಳಿಗೆ ನೀವೇ ಬಣ್ಣ ಲೇಪಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಸೌಂದರ್ಯ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

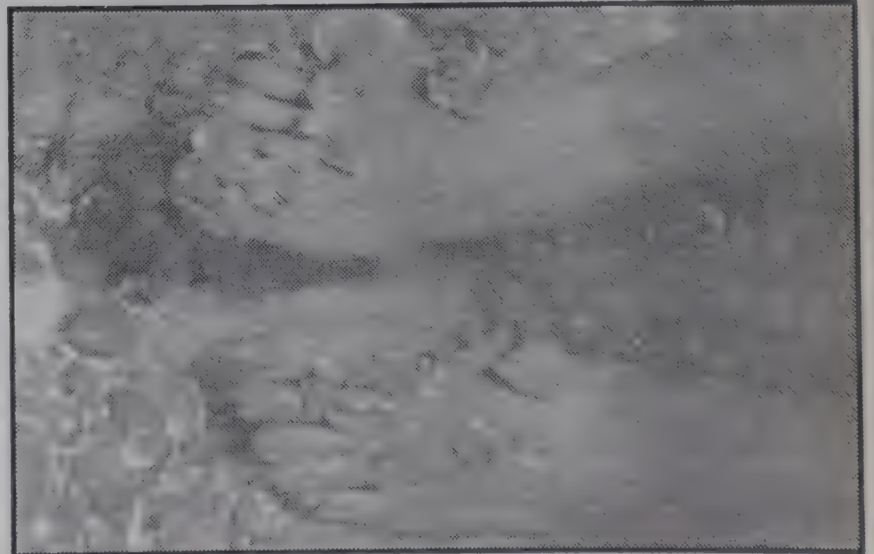
ಕೈಕಾಲು ಕೋಮಲವಾಗಿರಲು...

- ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕನ್ನಡಿ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. 15 ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನೀವೇ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್ ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲವೆ ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ ಅಥವಾ ವೆಜಿಟೇಬಲ್ ಆಯಿಲ್‌ನಿಂದ ವಾರದಲ್ಲಿ 2-3 ಬಾರಿ ಕೈ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೇವಾಂಶ ಹಾಗೂ ಮೃದುತ್ವ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ವಾರದಲ್ಲಿ 1 ದಿನ ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು 2 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಎರಡು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗುವ ತನಕ ಉಜ್ಜುತ್ತಾ ಇರಿ. ಇದನ್ನು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಪಾದಗಳಿಗೂ ಕೂಡ ಉಜ್ಜಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅಂಗೈ ಹಾಗೂ ಮೃದುವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಲಿಂಬೆ, ಗ್ಲಿಸರೀನ್ ಹಾಗೂ ಗುಲಾಬಿ ನೀರನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಶೀಶೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಿ. ಇದನ್ನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ. ತ್ವಚೆಗೆ ಮೆರುಗು ಬರುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಮೃದುತ್ವವನ್ನೂ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮುಖ, ಕೈ-ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಸುವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಲೋಶನ್ ಹಚ್ಚಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳೇಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.



- ಉಗುರುಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಉಗುರುಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನೇಲ್‌ಪಾಲಿಷ್ ಹಚ್ಚುತ್ತಿರಬೇಡಿ. ಕ್ಯೂಟಿಕಲ್ಸ್ ದುರ್ಬಲವಾಗದೇ ಇರಲು ಉಗುರುಗಳ ಆಸುಪಾಸು ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್‌ನಿಂದ ಹಗುರವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ.
- ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಬಳಿಕ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಬಳಸಿ. ಇದರಿಂದ ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಸುಕ್ಕು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ನೀವು ಸ್ಕೂಟರ್ ಚಲಾಯಿಸುವವರಾಗಿದ್ದರೆ ಕೈಗಳಿಗೆ ಗ್ಲೌಸ್ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಸ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಏಕೆಂದರೆ ತೀವ್ರ ವೇಗದ ಗಾಳಿಯಿಂದ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು.
- ಕಾಲುಗಳ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ಸ್ಟೈಲಿಷ್ ಫುಟ್‌ವೇರ್‌ಗಳು ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳು ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ನಿಮಗೆ ಶೋಭೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಒಡೆದ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಂಪೆನಿಯ ಕ್ರೀಮ್ ಲೇಪಿಸಿ.



ಹತ್ತಿ ತುಂಡನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಜ್ಜುತ್ತಾ ಕೊಳೆ ನಿವಾರಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಕಾಂತಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ.

- ಒಡೆದ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಸಲೀನ್ ಲೇಪಿಸಿ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆ ಸಾಕ್ಸ್ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಒರಟಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ಯಾಂಡಲ್ ಅಥವಾ ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸಿ. ನೆಮ್ಮದಿಯೂ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಸೌಂದರ್ಯವೂ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

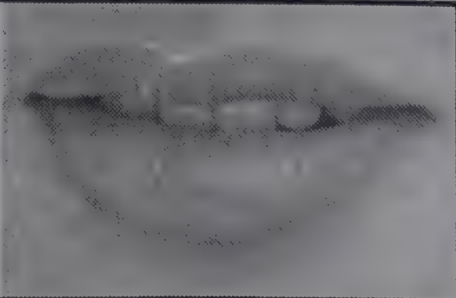
ಒಡೆದ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಸಲಿನ್ ಹಚ್ಚಿ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆ ಸಾಕ್ಸ್ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

- ಹತ್ತಿ ತುಂಡನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಜ್ಜುತ್ತಾ ಕೊಳೆ ನಿವಾರಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಕಾಂತಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ.

ಅಂದದ ಅಧರಕ್ಕೆ...

- ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತುಟಿ ಒಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಂಪೆನಿಯ ಲಿಪ್‌ಬಾಮ್ ಲೇಪಿಸುವುದರ ಹೊರತಾಗಿ ಲಿಪ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಸಹ ಬಳಸಬಹುದು. ಗುಲಾಬಿಯ ಒಂದೆರಡು ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಹಸಿಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ತುಟಿಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ.
- ಯಾವಾಗಲೂ ತುಟಿ ಒಡೆಯುವ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಹೊಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ಸ್ನಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ದೇಶಿ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರುವುದರಿಂದಲೂ ತುಟಿಗಳ ಒರಟುತನ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ತುಟಿಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ. ತೇವಾಂಶ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

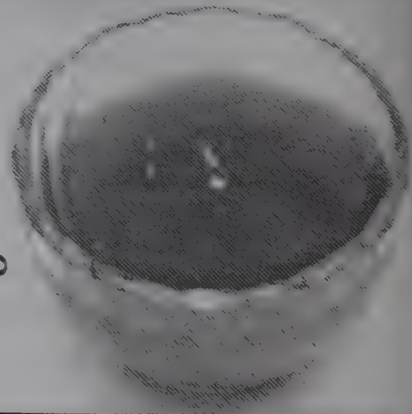


ಇವನ್ನು ಕೂಡ ಅನುಸರಿಸಿ

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಯಾವುದೇ ತೀವ್ರ ಟೋನರ್‌ನ ಬಳಕೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರಿ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

- ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್ ಮಾಡುವಾಗ ಕ್ಯೂಟಿಕಲ್‌ನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಸರಿಸಿ. ಅದು ತುಂಡರಿಸಿದಂತೆ ಆಗಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್‌ನಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದು ಕ್ಯೂಟಿಕಲ್‌ನ್ನು ಬಲಿಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಇದರ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.
- ಲಿಂಬೆರಸ, ರೋಸ್‌ವಾಟರ್ ಹಾಗೂ ಗ್ಲಿಸರೀನ್‌ನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ದ್ರಾವಣ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಸವರಿ.
- ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ಪೂರ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತುಸು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ. ಹತ್ತಿಯ ತುಂಡಿನಿಂದ ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ.
- ದಾಸವಾಳದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತುಸು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಕಂಡೀಶನರ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಗುಲಾಬಿಯ ಬಾಗಿದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಶೀಶೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಿ. ಮೇಲಿನಿಂದ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಕುದಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ. ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಅದು ಹಾಗೆಯೇ ಇರಲಿ. ಇದರಲ್ಲಿ 5 ಹನಿ ಗುಲಾಬಿಯ ಎಸೆನ್ಸಿಯಲ್ ಆಯಿಲ್ ಮತ್ತು ಕೆಲಹನಿ ಗ್ಲಿಸರೀನ್ ಹಾಕಿ. ಇದು ಮುಖವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವಾಗಿದೆ.

ಕಾಫಿ ಪೌಡರ್ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ಮತ್ತು ತಂಪುಗೊಳಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಶುದ್ಧ ಕೂದಲಿನ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ 20 ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕಂಡೀಷಶನರ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



- ಕಾಫಿ ಪೌಡರ್ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ಮತ್ತು ತಂಪುಗೊಳಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಶುದ್ಧ ಕೂದಲಿನ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ 20 ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕಂಡೀಷನರ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕಂದು ಕಲೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಅನಾನಸ್‌ನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣಗೊಳಿಸಿ ವಾರದಲ್ಲಿ 2 ದಿನ ಲೇಪಿಸಿ.

ಬೇಕಿಲ್ಲ ! ಕೃತಕ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳು

● ಡಾ.ವೈ.ಎಂ.ಪರಮೇಶ್ವರಯ್ಯ, ದಾವಣಗೆರೆ.

ಈ ಹಿಂದಿನ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು-ಫಾರ್ಮುಲಾಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ತ್ವಚೆಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು, ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದೇ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ.

● **ಮುಖದ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಇತರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಕಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು:** ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಹಸಿದಾಗಿಯೇ ನುಣ್ಣಗೆ ಪೇಸ್ಟಿನಂತೆ ಅರೆದುಕೊಂಡು, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಚೂರ್ಣ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಮೊಡವೆ, ಚರ್ಮದ ಕಲೆ, ಚಿಬ್ಬು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

● ಬಟಾಣಿ ಕಾಳನ್ನು ನೆನೆಯಿಟ್ಟು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನೆದ ನಂತರ ಲಿಂಬೆಹುಳಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪೇಸ್ಟಿನಂತೆ ಅರೆದು, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಚರ್ಮದ ಕಲೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

● **ಮುಖದ ಸುಕ್ಕು ನಿವಾರಣೆಗೆ:** ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳನ್ನು ನೆನೆಯಿಟ್ಟು, ಮೃದುವಾಗಿ ನೆನೆದ ನಂತರ, ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪೇಸ್ಟಿನಂತೆ ಅರೆದು, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲಕಾಲ ತಪ್ಪದೆ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಸುಕ್ಕು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

● **ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಗೆ:** ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯನ್ನು (ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು) ಲಿಂಬೆಹುಳಿ ಯಲ್ಲಿ ಮಸೆದು, ರಾತ್ರಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ದಪ್ಪನಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ನಾನ ಚೂರ್ಣ ಇಲ್ಲವೆ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಮೊಡವೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.

● **ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಅನಗತ್ಯವಾದ ರೋಮಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲು:** ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಶಿನ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಲಿಂಬೆಹುಳಿಯಲ್ಲಿ ಪೇಸ್ಟಿನಂತೆ ತೇದು ಸದರಿ ಗಂಧವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಕೂದಲಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ನಾನ ಚೂರ್ಣ ಇಲ್ಲವೆ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹುಬ್ಬು, ರೆಪ್ಪೆ ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಬಾರದು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ:ಅರಿಶಿನ ಬೆರೆಸಿದ ಗಂಧವನ್ನು ಹುಬ್ಬಿನ ಕೂದಲು, ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಬಾರದು.

● **ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಉಂಟಾಗುವ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ:** ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು, ಸದರಿ ರಸವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಪ್ಪಾಗಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಸವು ಒಣಗಿದಂತೆ ಪುನಃ 3-4 ಬಾರಿ ದಪ್ಪನಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಅಗತ್ಯ ಕಂಡರೆ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

● **ಮುಖದ ಸುಕ್ಕು ನಿವಾರಣೆಗೆ, ಚರ್ಮವು ಮೃದುವಾಗಿ, ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಲು:** ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟು, ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ, ಒಂದು ಇಡೀ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು (ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತ)-ಇವನ್ನು ಒಂದು ತುಂಡು ಮೂಲಂಗಿಯೊಡನೆ ಅರೆದು ಇಲ್ಲವೇ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುವಿ ಪೇಸ್ಟಿನಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ರಾತ್ರಿ ಮುಖ-ಮೈಕೈಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾರನೇ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ವಿಧಾನ (ಫಾರ್ಮುಲಾ)ವನ್ನು 20-30 ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಮುಖದ ಮೊಡವೆ, ಚರ್ಮದ ಕಲೆ, ಚಿಬ್ಬು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ, ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕು ತೊಲಗಿ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

● **ತಲೆಹೇನು, ಸೀರು, ತಲೆಹೊಟ್ಟು, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ಕೂದಲಿನ ಒರಟುತನ ನಿವಾರಣೆಗೆ:** ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಕ್ವವಾದ ಇಡೀ ಒಂದು ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣ (ಹುಳಿ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು ಉತ್ತಮ)ನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆಸಹಿತ ತುಂಡರಿಸಿ, ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಇಲ್ಲವೇ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುವಿ, ಪೇಸ್ಟಿನಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕೂದಲುಗಳ ಬುಡಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಲೇಪಿಸಿ ಬೆರಳಾಡಿಸಿ ತಿಕ್ಕಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಚೂರ್ಣ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಇಲ್ಲವೆ ಹೆಸರು ಅಥವಾ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ವಿಧಾನ (ಫಾರ್ಮುಲಾ)ವನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತಪ್ಪದೆ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಹೇನು, ಸೀರುಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ತಲೆಹೊಟ್ಟು, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಂತು ಕೂದಲು ರೇಶ್ಮೆಯಂತೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುವುದು.

● **ಕಣ್ಣಿನ ಊತ, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೋರುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ನೋವು, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇರಿತ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಇತರೆ ದೋಷಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ:** ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಯನ್ನು (ಒಂದು ಸಾಧಾರಣ ಗಡ್ಡೆ ಸಾಕಾಗು ತ್ತದೆ) ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ತುಂಡರಿಸಿ, ನುಣ್ಣಗೆ ಜಜ್ಜಿ, ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಬಟ್ಟೆ-ಹತ್ತಿ ಇಟ್ಟು, ಪಟ್ಟಿಕಟ್ಟಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಸಾಧಾರಣ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವನ್ನಾದರೂ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಪ್ಪದೆ 2-3 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆಯೂ ಹರಿಯುವುದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ◆

ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಮೇಕಪ್

ದಣಿದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮೇಕಪ್ ಗೆಲುವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮೇಕಪ್‌ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮೇಕಪ್ ಅನ್ನು ಹತ್ತೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಇಂದಿನ ನಗರಪ್ರದೇಶದ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇತ್ತ ಮನೆಗೆಲಸ, ಅತ್ತ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯ ಟೇಬಲ್ ಕೆಲಸ. ಮುಂಜಾನೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೋಗುವಾಗ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವ ದುಡಿಯುವ ವರ್ಗದ ಮಹಿಳೆಯರು ಆಫೀಸಿನಿಂದ ಬರುವಾಗ ದಣಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಮುಖ ಕಳೆಗುಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಟಿಗೋ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೋ ಹೋಗಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದರೆ ಹೇಗಪ್ಪ ಹೋಗುವುದು ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಡ್ಯೂಟಿ ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಮನೆಯಿಂದ ಪಾರ್ಟಿ ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಕಳೆಗುಂದಿದ ಮುಖದೊಂದಿಗೆ ಹೋಗಲು ಆಗದು. ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವಷ್ಟು ಸಮಯವೂ ಇರದು. ಮೇಕಪ್‌ಗೆ ಏನಿಲ್ಲೆಂದರೂ ಅರ್ಧ ತಾಸಾದರೂ ಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ ಪಾರ್ಟಿಗೆ ಹೋಗಲು ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೂ ಹೋಗಬಾರದು ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಲಗು ಬಗೆಯಿಂದ, ತುರ್ತಾಗಿ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ? ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ಎಂದರೆ ಹತ್ತೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪಾರ್ಟಿಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಇಂಥ ದಿಢೀರ್ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ, ವಿಧಾನ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ:

1. ಮೇಕಪ್ ಅನ್ನು ಆರಂಭ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಮುಖವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಫೇಸ್‌ವಾಷ್‌ದಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಫೇಸ್‌ವಾಷ್ ಇರದಿದ್ದರೆ ಟೋನರ್‌ನ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಟಿಶ್ಯೂ ಪೇಪರ್‌ನಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಣಿದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಗುಲಾಬಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಗುಲಾಬಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಿ ಇಡಬೇಕು.
2. ಈಗ ಮುಖದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮೃದುತ್ವ ಬರಲು ಪೈನ್‌ಕೇಕ್ ಅನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಚುಕ್ಕಿಚುಕ್ಕಿಯಂತೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸ್ಪಂಜಿನಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಪೈನ್‌ಕೇಕ್ ಅನ್ನು ಸವರಬೇಕು. ಪೈನ್‌ಕೇಕ್ ಬದಲಿಗೆ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಕಾಂಪೆಕ್ಟ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಧಬ್ಬಾ ಗುರುತುಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೌನ್ಸಿಲರ್ ಅನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಪೈನ್‌ಕೇಕ್, ಫೌಂಡೇಶನ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮುಂಚೆ ಕೌನ್ಸಿಲರ್ ಅನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಕೌನ್ಸಿಲರ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬಿಡಬಾರದು.
3. ಈಗ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಕಪ್. ಡ್ರೆಸ್ಸಿಗೆ ಹೋಲುವಂಥ ಐ ಶೇಡ್‌ಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅನಂತರ ಐಲೈನರ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಕಾಡಿಗೆ ಹಚ್ಚುವ ರೂಢಿ ಇದ್ದರೆ ಕಾಡಿಗೆಯನ್ನೂ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳು ಅಗಲವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತಾಗಲು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
4. ಇನ್ನು ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮೇಕಪ್. ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮೇಲೆ ಐಬ್ರೋ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ನಿಂದ ತೀಡಬೇಕು. ಕೆನ್ನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬ್ಲಷ್ ಆನ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಕೆನ್ನೆಗಳು ನಯವಾಗುತ್ತವೆ.
5. ಈಗ ತುಟಿಗಳ ಮೇಕಪ್. ಡ್ರೆಸ್ಸಿಗೆ ಹೋಲುವಂಥ ಬಣ್ಣದ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮೊದಲು ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಔಟ್‌ಲೈನ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಾದ ನಂತರ ಬ್ರಷ್‌ದಿಂದ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
6. ಈಗ ಕೂದಲಿನ ಮೇಕಪ್. ಕೂದಲು ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜಡೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹಾಗೆ ಬಿಡಬಹುದು. ಕೂದಲು ಉದ್ದ ಇರದಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಾಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಕೂದಲಿಗೆ ಲಘುವಾಗಿರುವ ಗಿಲ್ಬರ್ ಹಾಕಬೇಕು ಅಥವಾ ಸ್ಟೈಲಿಂಗ್ ವಿಲಪ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
7. ಈಗ ಬಿಂದಿಯ ಸರದಿ. ಡ್ರೆಸ್ಸಿನ ಕಲರ್ ಅನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಿಂದಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಿಂದಿಯನ್ನು ಸ್ವತಃ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಡಿಸೈನಿನ ಬಿಂದಿ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗೋಲ್ಡ್ ಜುವೆಲರಿ ಫ್ಯಾಶನ್ ಇಲ್ಲ. ಜುವೆಲರಿಯನ್ನು ನೋಡುವವರು ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇರುವಂತೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಡ್ರೆಸ್ಸಿನ ಕಲರ್‌ಗೆ

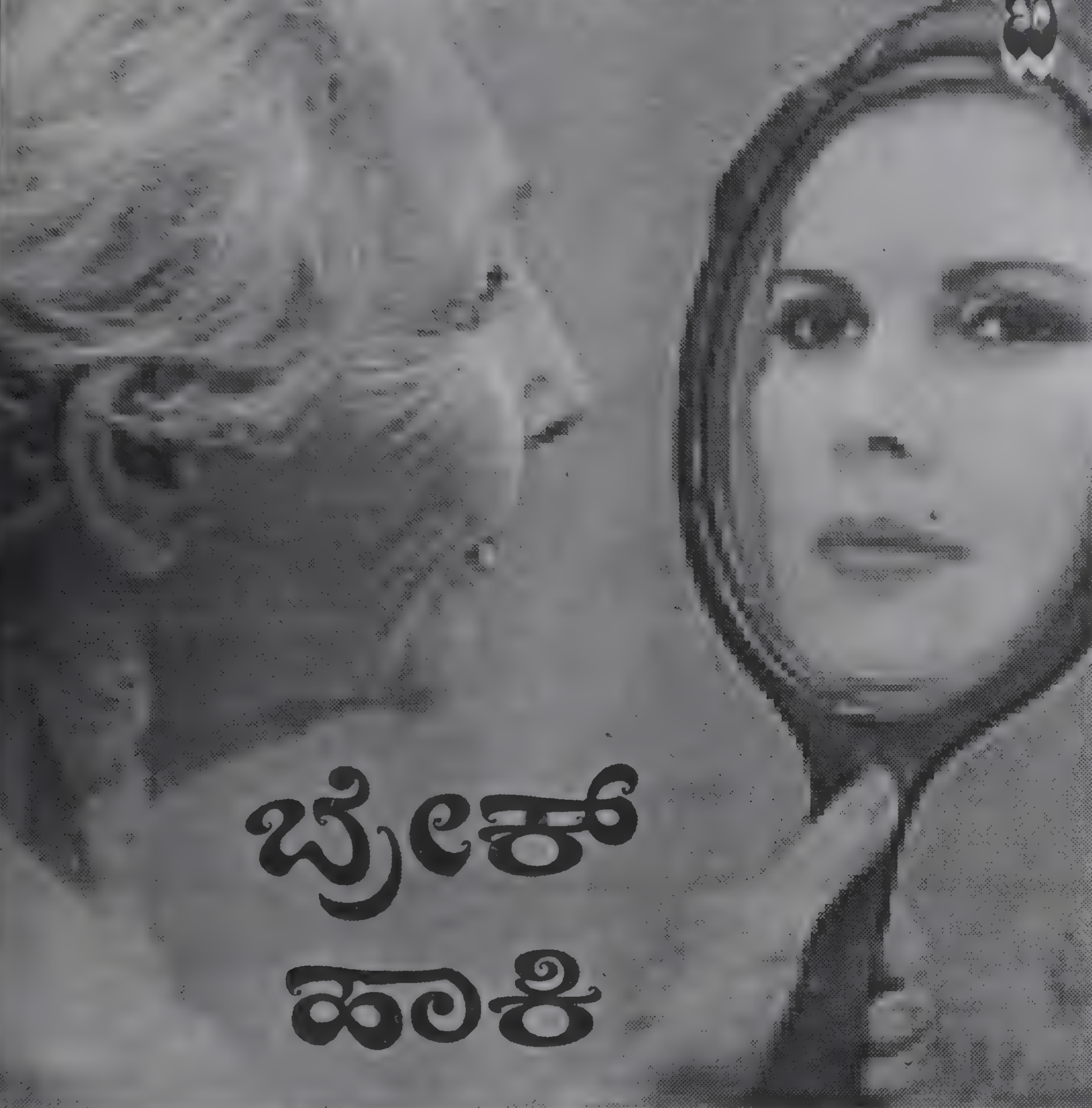


ಹೋಲುವಂಥ ಜುವೆಲರಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇಚ್ಛೆ ಅನುಸಾರ ಡಿಸೈನಿ ಆಭರಣವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಲಹೆಗಳು

- ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಒಂದೇ ಬಣ್ಣದ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಇದ್ದ ನೀವು ಅದರಿಂದಲೇ ಪೂರ್ತಿ ಮೇಕಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇನ್ನೊಂದು ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಫೇಸ್‌ವಾಶ್, ಟೋನರ್, ಕಲಿಂಜರ್ ಇರದಿದ್ದ ಕೋಲ್ಡ್ ಕ್ರೀಮ್‌ದಿಂದಲೂ ಮುಖವನ್ನು ಸ್ವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕ್ರೀಮ್‌ನಿಂದ ಸ್ವ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಮುಖವನ್ನು ತಪ್ಪದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಐ ಲೈನರ್ ಇರದಿದ್ದರೆ ಕಾಡಿಗೆಯಿಂದಲೂ ಕಣ ಗಳನ್ನು ಅಂದವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಬ್ಲಷ್‌ಆನ್ ಬದಲಿಗೆ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಅನ್ನು ಕೆನ್ನೆಗಳಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಮೇಕಪ್ ಮುಖಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಎದೆಯವರೆಗೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸಮಯದ ಕ ಗಮನ ಇರಬೇಕು. ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಾದ ಲಘು ಮೇಕಪ್, ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಾದರೆ ದೀಘ ಮೇಕಪ್.
- ನೀವು ಬೆಳ್ಳಗಿನವರಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆ ಸಾಫ ಆಗಿದ್ದರೆ ಎಂದೂ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇ ಕೇವಲ ಪೌಡರ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ಕಣ್ಣುಗಳು ಸಣ್ಣ ಆಗಿದ್ದಾಗ ಮೇಕಪ್ ಹ ಮಾಡಬೇಕು. ದೊಡ್ಡ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸಹಜವಾಗಿಯೆ ಅಂದವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ದೊಡ್ಡ ಕಣ್ಣುಗಳ ಕಾಡಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೂ ಸಾಕು.

ಮುಖದ ನೆರಿಗೆಗಳಿಗಿಷ್ಟು ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಕಿ



ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲು ರಟ್ಟು ಮಾಡುವವೇ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನೆರಿಗೆಗಳು. ಮನಸ್ಸು ಯೌವ್ವನದಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಿರುವಾಗ ದೇಹ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕೇಕೆ ? ಮುಖದ ನೆರಿಗೆಗಳಿಗೆ ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಕಲು ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಉಪಾಯಗಳು...

ಮೂತಿಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಕಿದ್ದರೂ ತಿರುವಿ, ಮುಖವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೇಕೆಂದರೆ ಹಾಗೆ ಕಿವುಚಿದರೂ ಮತ್ತೆ ಚರ್ಮ ಏನೂ ಆಗಿಲ್ಲವೆಂಬಂತೆ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತದಲ್ಲ? ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಎಲಾಸ್ಟಿನ್ ಎಬ ತಂತುರೂಪಿ ರಚನೆಗಳು. ಅದೇ ರೀತಿ ಕೊಲ್ಯಾಜೆನ್ ಎಂಬ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಕೂಡ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕುಗಳು, ನೆರಿಗೆಗಳು ಮೂಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲ ಎಲಾಸ್ಟಿನ್ ಮತ್ತು ಕೊಲ್ಯಾಜೆನ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ತೆಳುವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಮೇಲೆ ನೆರಿಗೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮೂಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಭಾರತೀಯರ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ನೆರಿಗೆಗಳು ಮೂಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿಧಾನ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಭಾರತೀಯರ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಮೆಲನಿನ್ ಅಂಶ. ಆದರೂ ನಿಧನಿಧಾನವಾಗಿ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮೂಲತಃ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲಿನ ಚರ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ತೆಳುವಾಗಿ ಇರುವುದು. ನಂತರ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರದೇಶವೆಂದರೆ ಹಣೆ.

ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ನೆರಿಗೆಗಳನ್ನು - ಫೈನ್ ಲೈನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಡೀಪ್‌ಲೈನ್ಸ್ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಡೀಪ್ ಲೈನ್‌ಗಳನ್ನು ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಷಸ್ ಲೈನ್‌ಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುವುದೂ ಇದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಎರಡು ವಿಧ - ಸ್ಟಾಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಡೈನಾಮಿಕ್ ಲೈನ್‌ಗಳು. ಬಾಯಿಯ ಸುತ್ತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ಟಾಟಿಕ್ ಲೈನ್‌ಗಳಾದರೆ, ನಕ್ಕಾಗ ಮೂಡುವಂಥವು, ಕಣ್ಣಿನ ತುದಿಗಳಲ್ಲಿನ ಕ್ರೌಸ್ ಫೀಟ್ - ಎಲ್ಲವೂ ಡೈನಾಮಿಕ್ ಲೈನ್‌ಗಳಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆ.

ಮದ್ಯಪಾನ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ನೆರಿಗೆಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೇವಿಸಿದ ಮದ್ಯವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕುಡಿದವರ ಮುಖ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಊದಿದಂತೆ ಇರುವುದು. ನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಇಳಿದು ಹೋದ ಬಳಿಕ ಈ ಊದಿದಂತಾಗಿದ್ದೂ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅತ್ಯಂತ ತೆಳುವಾದ ಫೈನ್‌ಲೈನ್‌ಗಳೂ ಪ್ರಖರವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ನಲವತ್ತು ದಾಟಿದವರು ಓದುವ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಬಳಸದೆ, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿ ಓದಿದರೆ ಕಣ್ಣ ಸುತ್ತಲೂ ನೆರಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಗ. ಧೂಮ್ರಪಾನವೂ ನೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಬಾಯಿಯ ಸುತ್ತ, ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂತಹ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನೆರಿಗೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹಲವಾರು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವೆಂದರೆ - ರಸಾಯನಿಕ ಅಥವಾ ಗ್ಲೈಕೋಲಿಕ್ ಪೀಲ್‌ಗಳು, ಮೈಕ್ರೋಡರ್ಮ ಅಬ್ರೇಷನ್ ಅಥವಾ ಚರ್ಮದ ಪಾಲಿಷಿಂಗ್, ಸ್ಟಾಟಿಕ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಷನ್ ಲೈನ್‌ಗಳಿಗಾಗಿ ಫಿಲ್ಲರ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಡರ್ಮಾ ಲಿಫ್ಟ್‌ಗಳು, ಡೈನಾಮಿಕ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಷನ್ ಲೈನ್‌ಗಳಿಗಾಗಿ ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ಥೆರಪಿ. ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಸಾಕಷ್ಟು ಖರ್ಚೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಖರ್ಚಿನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾಗಿ ನೆರಿಗೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ತಯಾರಿಸಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಮನೆ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಅರಿತು ಕೊಳ್ಳೋಣ -

- ಒಣ ಚರ್ಮದವರು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸುವವರಾದರೆ ಅದನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಬಳಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದು ಕಣ್ಣ ಬಳಿ ತುರಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಈ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆ.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಜೇನುತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ತುರಿದ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಿ. ನೆರಿಗೆಗಳ ಮೂಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ.
- ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಬಿಡಿ. ಆ ಬಳಿಕ ಮುಖವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಅನಾನಸ್‌ನ ಕೇಂದ್ರ ಭಾಗವನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಡಿ. ಬದಲಿಗೆ ಅದನ್ನು ತುರಿದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹದಿನೈದರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರಾಯಿತು.
- ಹಸಿರು ಸೇಬಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದು ಒಣಗಿದ ನಂತರ ತೊಳೆದು ಬಿಡಿ.
- ತಾಜಾ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಳದಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಬಳಿಕ ಮುಖಕ್ಕೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಮೂಡುವ ಚಮ... ದವರು ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ದೂರವೇ ಇರಿ.
- ಆ್ಯಂಟಿರಿಂಕಲ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಅಥವಾ ಆಕ್ಸಿಜ... ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್‌ಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿರು... ಜೆಲ್ ಅನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡ... ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿ.
- ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್‌ನ ಜೆಲ್ ಅನ... ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ... ಮಲಗುವಾಗ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಳ... ಎದ್ದು ತೊಳೆದರಾಯಿತು. ಮುಖ... ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲೇಪಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿಯ... ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸುವ ಪ್ರಮು... ಕಾರಣವೆಂದರೆ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಚರ್ಮ... ಉಪಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಜಾ... ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಕ್ರೀಮ... ಅಥವಾ ಜೆಲ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮ... ಬೀರಬಲ್ಲವು.
- ಮುಖದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂ... ಮುಖದ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಿವುಚಿದಂ... ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ... ಚರ್ಮ ವಿಶೇಷ ಹೊಳಪು, ಆರೋಗ್ಯವನ... ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

(23ನೇ ಪುಟದಿಂದ)...

ಜನಾಂಗ ನೋಡಿ ಔಷಧ ಕೊಡಿ

ಗಮನಾರ್ಹ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಶೇಷ ಔಷಧ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬಿಡಿಲ್ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ, ವಂಶವಾಹಿ ಸಂರಚನೆ ಎಲ್ಲವುಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನೀಡಲಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸು ತ್ತಾರೆ. ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ಮೊದಲಿ ನಿಂದಲೂ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆಯಾದರೂ, ವಂಶವಾಹಿ ಸಂರಚನೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡದಿರುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು-ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸುಲಭ ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ ದಿರುವುದೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು.

ಔಷಧಗಳು ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೆರಡು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸೈಟೋಕ್ರೋಮ್ ಪಿ450 ಎಂಬ ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಆದೇಶ ನೀಡುವುದಕ್ಕೆಂದೇ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಒಂದು ಗುಂಪು ಇರುತ್ತದೆ. ಸೈಟೋಕ್ರೋಮ್ ಪಿ450 ಕಿಣ್ವಗಳು ಔಷಧ ಅಥವಾ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರ ಬಹುದಾದ ಹಲಬಗೆಯ ವಿಷ ಘಟಕಗಳನ್ನು ವಿಘಟಿಸಿ ನಾಶಪಡಿಸಿ ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಆ ಕಿಣ್ವಗಳೇ ಇಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿ, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದ ಕಾರಣವೇ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ನೀಡುವ ಪ್ರೊಜಾಕ್‌ಅನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಮೊದಲು ವಿಶೇಷ ಜೆನೆಟಿಕ್ ಟೆಸ್ಟ್ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬೇಕೆಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಆ್ಯಕ್ಟಿವ್ ರೂಪಕ್ಕೆ ಅವು ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಕೋಡಿನ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಫಿನ್ ಆಗಿ ಬದಲಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಸಾಧ್ಯ. ಸಿವೈಪಿ ವಂಶವಾಹಿಗಳಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಆ ವಂಶವಾಹಿಗಳೇ ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ, ಕೋಡಿನ್ ನೋವು ನಿವಾರಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾರದು.

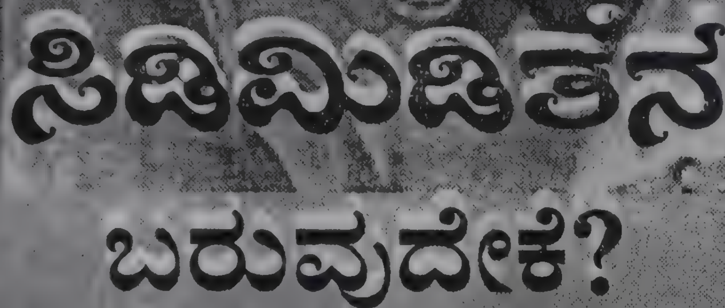
ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ರೋಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ನೀಡಬೇಕೆಂಬ ವಾದ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿ... ವುದು. ಇಂತಹ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮೊದ... ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡಲಾದ ಔಷಧವೆಂದರೆ (199... ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಹರ್ಸೆಪ್ಟಿನ... ಎಚ್.ಇ.ಆರ್.2 ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ವಂಶವಾ... ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಟ್ಯೂಮರ್ ಕೋಶಗ... ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಔಷಧ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತ... ಅದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡೇ ಹರ್ಸೆಪ್ಟಿ... ಅನ್ನು ಸೂಚಿಸಬೇಕು. ಆ ಬಳಿಕ ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸ... ಗಾಗಿ ಗ್ಲಿವೆಕ್ ಹಾಗೂ ಉದರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಾ... ಎರ್ಬಿಟಕ್ಸ್ ಎಂಬ ಔಷಧಗಳನ್ನು ರೋಗಿ ನಿರ್ದಿ... ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸ ಲಾಗಿದೆ.

ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಬಿಡಿಲ್‌ಅನ್ನು ಆಫ್ರಿಕನ್-ಅಮೆರಿಕನ... ಬಳಕೆಗೆಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡ... ನಿಟ್ರೋಮೆಡ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಎಫ್.ಡಿ.ಎ.ಯ ಒಪ್ಪಿ... ಯನ್ನು ಕೇಳಿದೆ. ಎಫ್.ಡಿ.ಎ. ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ... ನಿರ್ಧಾರ ಔಷಧ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹುದೊಡ್ಡ ತಿರುವ... ಕಾರಣವಾಗುತ್ತ ದೆಂಬುದಂತೂ ಸ... ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಈಗ ಎಫ್.ಡಿ... ಮೇಲಿದೆ !

ವು ಮುಂಜಾನೆ-ಮುಂಜಾನೆ ಬಸ್ ಹತ್ತಲೆಂದು ಮನೆ ಂದ ಹೊರಟಿರುವಿರಿ. ಆಗ ಾರೋ ಬಂದು ನಿಮಗೆ ಡಿಕ್ಕಿ ೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ... ಆಗ ಜಗಳ. ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹತ್ತುವಾಗ ಯಾರದೋ ್ಯಾಗ್ ತಗಲುತ್ತದೆ... ಆಗ ಮತ್ತೆ ಜಗಳ. ಟೇಟೋ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಆದರೆ ಕಿಟಿಕಿ ಬಳಿ ಗಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಪಕ್ಕದ ಮಹಿಳೆ ಜೊತೆ ಗಳ... ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ಯೂನ್ ಜೊತೆಗೆ ಲ್ಲವೆ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಜೊತೆ ಜಗಳ. ನೆ ತಲುಪಿದಾಗ ಗಂಡ, ಮಕ್ಕಳ ೊತೆ ಜಗಳ... ಅಬ್ಬಾ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಗಳವಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಶಕ್ತಿ ೊರೆಯುವುದಾದರೂ ಎಲ್ಲಿಂದ? ಈ ಕ್ತಿ ದೊರೆಯುವುದು ಸಿಡಿಮಿಡಿತನ ಂದ!

ಹೌದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲೂ ೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಚಾರ, ಸ್ವಭಾವ, ವರ್ತನೆ ರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯು ನಿಮ್ಮ ್ವಭಾವ ಹಾಗೂ ವಿಚಾರವನ್ನು ವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ ಡಿಮಿಡಿತನದ್ದಾಗಿರದೇ ಇರಬಹುದು. ದರೆ ಧಾವಂತದ ದಿನಚರಿ ಹಾಗೂ ಈ ನಚರಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಸ್ತವಾಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ - ಈ ಾರಣಗಳಿಂದ ಸಮಯದ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ುಹಾನಗರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನ ಷ್ಟೊಂದು ವ್ಯಸ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದರೆ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಾವೇ ಗಮನಹರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗೆ ಸಿಡಿಮಿಡಿತನ ಏಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ? ಷ್ಟೋ ಸಲ ಎಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಟ್ಟು ನಮಗೆ ಾವೇ ಸಮಯ ಕೊಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ದಿನದ ೊನೆಯಲ್ಲಿ ದಣಿದು ದಣಿದು ದಿಂಬಿಗೆ ತಲೆಕೊಟ್ಟರೆ ುಮ್ಮಲೆ ನಿಮಗೆ ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಾಡಲೇ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂದು ನೆನಪಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ೀವು ಇದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ುತ್ತೆ ಮಲಗುತ್ತೀರಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕಣ್ತೆರೆದಾಗ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ುತ್ತೆ ಅದೇ ವಿಚಾರ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಿಡಿಮಿಡಿತನ ್ರವೃತ್ತಿ ಹೇಗೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದು ಿನವಿಡೀ ಯಾವ ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನಿಸಿ ೋಡಿ.

ನೀವು ಮುಂಜಾನೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸುವ ವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಗಡಿಯಾರಕ್ಕೆ ವಹಿಸಿಕೊಡುತ್ತೀರಿ. ದರೆ ಅದೇ ನಿಮಗೆ ಕೈಕೊಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತದೆ.



ಸಿಡಿಮಿಡಿತನ ಬರುವುದೇಕೆ?

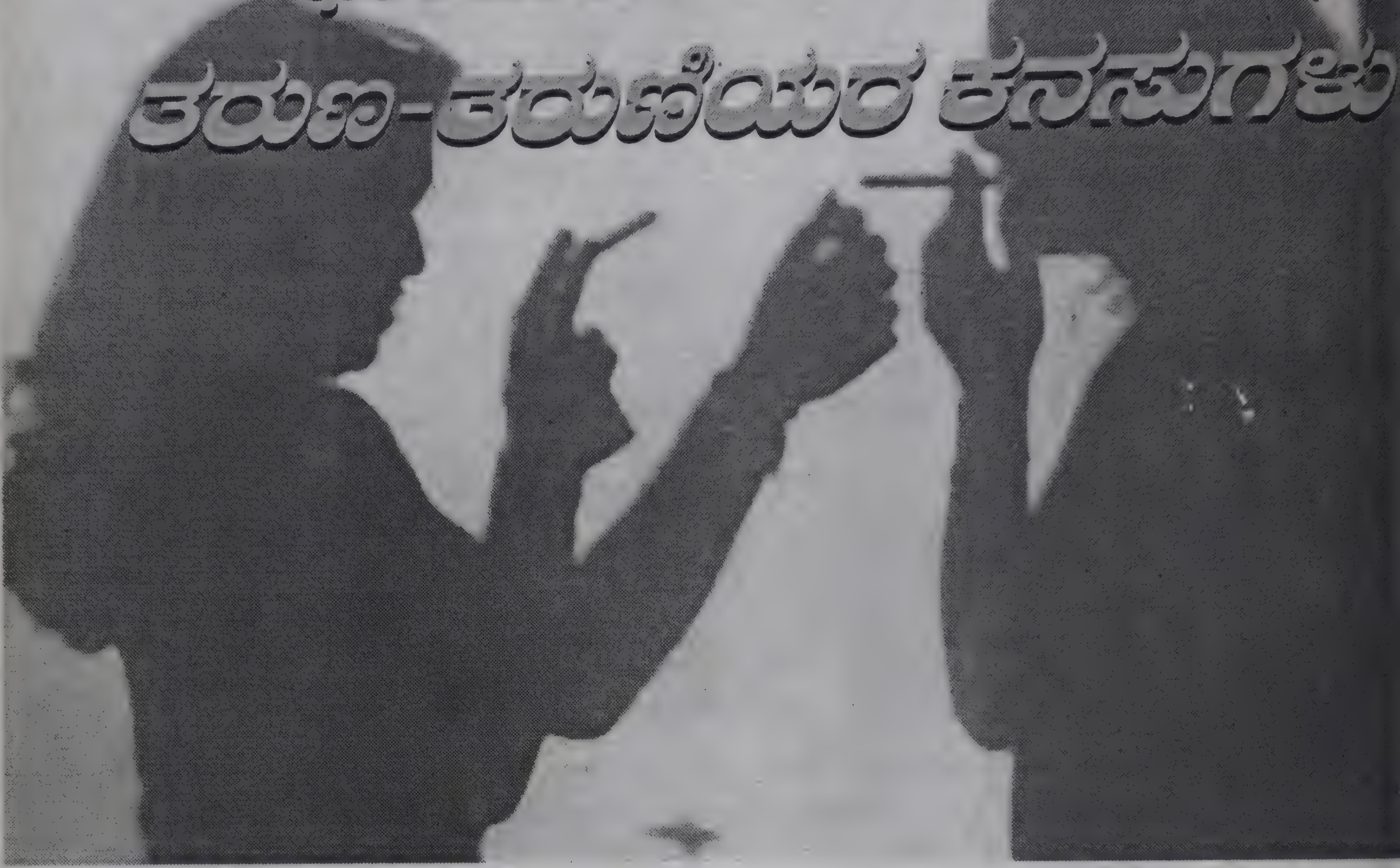
ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದಲೇ ಏಳುತ್ತೀರಿ. ತಡವಾಗಿ ಎದ್ದದ್ದರಿಂದಾಗಿ ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಊಹಿಸಿ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ಶುರುವಾಯ್ತು ನೋಡಿ ಸಿಡಿಮಿಡಿತನ...

ಈಗ ಗಂಡ, ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಅವರವರ ಇಷ್ಟದ ಉಪಾಹಾರ ತಯಾರಿಸುವುದು, ಟಿಫನ್‌ಬಾಕ್ಸ್ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸುವುದು, ಗಂಡನ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದಿಡುವುದು, ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬರುವವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಎಲ್ಲರೂ ಹೊರಟು ಹೋದ ಬಳಿಕ ಗಡಿಯಾರದ ಕಡೆ ನೋಡಿದರೆ ತನಗೆ ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೊರಡಲು ಇನ್ನು 15 ನಿಮಿಷ ಮಾತ್ರ ಬಾಕಿ ಇದೆ. ಹೇಗೇಗೋ ತಯಾರಾಗಿ ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೊರಡಲು ಬ್ಯಾಗ್ ಹಿಡಿದು ಹೊರಟೇ ಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಮುಂಬರುವ ದೃಶ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಊಹಿಸಿರುತ್ತೀರಿ. ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆಯುವವರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಆಫೀಸಿನ ಜವಾನನ ತನಕ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜತೆ ಜಗಳ. ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದರೆ ಮನೆಗೂ ತಡವಾಗಿ ತಲುಪಿದಿರಿ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದ್ದಾಯಿತು. ಗಂಡ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡಿಸಿ ಕಾಲು ಚಾಚಬೇಕೆಂದರೆ ರಾತ್ರಿ 12 ಆಗಿರುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಕೂದಲಿಗೆ ಮಂಪಂಪಿ ಹಚ್ಚುವುದೇ ಮರೆತು ಹೋಯ್ತಲ್ಲ ಎಂದು ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮಾತೊಂದು ಆಗದೇ ಹೋದರೆ ಸಿಡಿಮಿಡಿತನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬರೀ ಒಂದು ದಿನದ ಮಾತಾಯಿತು. ದಿನವೂ ಹೀಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತೀರಿ? ಅದರೆ ಇದರ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಯೇ ಇದೆ.

- ★ ಮುಂಜಾನೆ ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಎದ್ದೇಳಿ. ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸ ಎಳೆದು ಕೊಂಡು 'ಈ ದಿನ ನನ್ನದೇ' ಎಂಬ ಅನುಭೂತಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ★ ಮಧುರ, ಸೌಮ್ಯ ಸಂಗೀತ ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಲಸವೂ ಸಹಜವಾಗಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತಲೇ ಗಂಡ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿ. ಆತುರ ಬೇಡ. ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲವೂ ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ★ ಬಸ್, ಟ್ರೇನ್ ತಡವಾಗುವುದು ಬರೀ ನಿಮಗೊಬ್ಬರಿಗೇ ಅಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಿದುಳನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಳಗೆ ಬರುತ್ತಲೇ ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಬೀರಿ. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ನಕ್ಕರೆ ಅವಳು ತಪ್ಪು ಭಾವಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಈ ಉಪಾಯ ಅನುಸರಿಸಿ ನೋಡಿ. ನಿಮಗೆ ಅವರ ಕಡೆಯಿಂದಲೂ ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾರೇ ಅರಚಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ನೀವು ಶಾಂತರಾಗಿರಿ. ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಮಾತಿಗೆ ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಒತ್ತುಕೊಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಮೂಡ್ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
- ★ ಆಫೀಸಿಗೆ ತಲುಪಿ ಒಂದು ಮುಗುಳ್ನಗೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು, ಜೂನಿಯರ್‌ಗಳನ್ನು ತಾಜಾಗೊಳಿಸಬಹುದು.
- ★ ರಜೆಯ ದಿನದಂದು ಬಾಕಿ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಈಗ ನೋಡಿ ಮನಸ್ಸು ಹೇಗೆ ಶಾಂತವಾಯ್ತು ಹಾಗೂ ಸಿಡಿಮಿಡಿತನಕ್ಕೆ ಕೊನೆ ದೊರಕಿತು.

ಧೂಮಪಾನದ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ತರುಣ-ತರುಣಿಯರ ಕನಸುಗಳು



ಬರೀ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಯಾರಾದರೂ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರ ಹತ್ತಿರ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಅಪಾಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಏನಲ್ಲ. ಹೊಸ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರಿಂದ ಈ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಾಬೀತಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ಧೂಮಪಾನದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದರೆ, ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ಅವನ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಬಾಹ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿರುವುದು.

ನ್ಯೂರೊಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಒಂದು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಕೆನಡಾದ ವೈದ್ಯರು ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವ 20 ಜನರ ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿದರು. ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್‌ಗಿಂತ ಮುಂಚೆ 20 ಜನರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ 10 ಜನರಿಗೆ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ತಕ್ಷಣವೇ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಉಳಿದ 10 ಜನರಿಗೆ 4 ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಗಾಗಿ ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆಗೆ ನಿರ್ಬಂಧ ಹೇರಲಾಯಿತು. ಸಿಗರೇಟು ಸೇದದೇ ಇದ್ದ ಜನರಿಗೆ ಬೇರೆಯವರು ಸಿಗರೇಟ ಸೇದುತ್ತಿರುವುದನ್ನು, ದಮ್ಮು ಎಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಹಾಗ

ಹುಡುಗಿಯರೇ ಮೇಲುಗೈ!

ಪುರುಷರು ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಅದರ ವಾಂಛೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ-ಇದು ಲೇಟೆಸ್ಟ್ ಜಾಗತಿಕ ಟ್ರೆಂಡ್. ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಕೊಲಿನ್ ಪ್ರಿಚರ್ಡ್‌ರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಿಸ್ತೃತ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ 'ತಾವು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ' ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಹುಡುಗರ ಸಂಖ್ಯೆ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಹುಡುಗಿಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ದ್ವಿಗುಣಗೊಂಡಿದೆ.

ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬೆಂಗಳೂರನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ದೇಶದ ಪ್ರಮುಖ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸರ್ವೇ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಹುಡುಗಿಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಮೀರಿಸುವಂತಿದೆ. ತಂಬಾಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ರಚಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಂಘಟನೆಯಾದ ಸ್ವಾಟ್ (SWAT-ಸ್ಟೂಡೆಂಟ್ಸ್ ವರ್ಕಿಂಗ್ ಎಗೆನಸ್ಟ್ ಟೊಬ್ಯಾಕೊ) ಪ್ರಕಾರ ಸಿಗರೇಟ್ ಕಂಪೆನಿಗಳು ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುವಲ್ಲಿ 'ರಿಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಸ್ಮೋಕರ್'ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಮತ್ತೆ ಎಷ್ಟು ಜನ ಹೊಸದಾಗಿ ಆ ದುರಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು 'ರಿಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಸ್ಮೋಕರ್' ಎಂಬ ಪದ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸುಮಾರು 4000 ಜನ ರಿಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಸ್ಮೋಕರ್‌ಗಳು ಹೊಸದಾಗಿ

ೂಗೆ ಬಿಡುವ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಯಿತು. ರಡೂ ತಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಶ್ಚರ್ಯಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡುಬಂದವು. ೂರಿಗೆ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಬಳಿಕ ತಕ್ಷಣ ಸಿಗರೇಟು ೀದಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿತ್ತೊ, ಅವರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ುತ್ತೇಜನ, ಧ್ಯಾನಾಕರ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ುರುತಿಸುವ ಕುರಿತಂತೆ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಂಡುಬಂದವು. ಬೇರೆ ಗುಂಪಿನವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಗೋಚರವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳ್ಳುವ ಸಂಗತಿ ಯೆಂದರೆ, ಬಾಹ್ಯ ವಾತಾವರಣ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬ ಹುದು. ಯಾವುದೊ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಧೂಮಪಾನದ ಅನುಕೂಲ ವಾತಾವರಣ ಸಿಕ್ಕುಬಿಟ್ಟರೆ, ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸಿಗರೇಟು ಸೇದದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೇಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ? ಇದನ್ನು ಬೇರೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ, ಕೇವಲ ಸಿಟ್ಟು ಬರುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಬೇರೆ ಇತರ ಇಚ್ಛೆಗಳು ಮನದಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆ ದಾಗಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಈ ಇಚ್ಛೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವಷ್ಟರಿಂದಲೇ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ನಾವು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಾವುದೊ ಚಲನಚಿತ್ರ ವೊಂದನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಕಲಾವಿದನೊಬ್ಬ ಅಳುತ್ತಿರುವ ದೃಶ್ಯ ಕಂಡುಬಂದರೆ ನಾವೂ ಕೂಡ ಅಳತೊಡಗುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಆ ಪಾತ್ರಧಾರಿಯನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಗಮನಕೊಟ್ಟು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂದ ಹಾಗೆ, ಈ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಬರೀ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಗೂ ಅಪಾರ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಯಾರು ಧೂಮಪಾನ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ನಶೆಯ (ಕುಡಿಯುವ ಚಟ)ನ್ನು ಬಿಡಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಬಹುತೇಕ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಇದನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಸ್ಮೋಕಿಂಗ್ ಝೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟು ಮಾರಾಟವಾಗಬಾರದು ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ದೃಶ್ಯಗಳೂ ಅಲ್ಲಿರಬಾರದು.

ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗದ 8 ಆಧಾರಗಳು ಹೀಗಿವೆ -ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧ್ಯಾನ, ಧಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಿ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಧಾರಣೆಯ ನಡುವಿನ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ. ಇದು ಸ್ವಯಂ ಆಂತರಿಕ ಯಾತ್ರೆಗಾಗಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ.

ಮೊದಲು ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಭಾವಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಲು 2 ಸಂಗತಿಗಳು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಅಂತಹ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಎರಡನೆಯದು ಈ ತೆರನಾದ ವಾತಾರವಣದಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ದೂರವಿಡಿ. ಅಂದರೆ ಧೂಮಪಾನ ಅಥವಾ ಬೇರಾವುದೇ ನಶೆಯ ಚಟವುಳ್ಳ ಜನರ ಸಮೀಪ ಇರಬೇಡಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಇಂತಹ ಚಟಗಳ ಕುರಿತಾದ ಸಾಹಿತ್ಯದಿಂದಲೂ ದೂರ ಇರಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಬೇರೆಯವರ ಪರಿಣಾಮ, ಪ್ರಭಾವದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಜನರು ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ವಿಚಲಿತರಾಗದಂತೆ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಧೂಮಪಾನ ಬಿಡದೇ ಇರುವುದು ನಮ್ಮ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ ಚಟ ತೊರೆಯಲು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ●

ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಇರಿಸಿದ ಟೆಲಿಮೆಡಿಸಿನ್

2001ರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಉಪಗ್ರಹ ಆಧರಿತ ಟೆಲಿಮೆಡಿಸಿನ್ ಸೇವೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಇಸ್ರೋ ಮೇ16ರಂದು ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಇರಿಸಿದೆ. ಈ ಟೆಲಿಮೆಡಿಸಿನ್ ಜಾಲವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಂದು ಒಪ್ಪಂದವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳೆಂದರೆ -ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮಣಿಪಾಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ನವದೆಹಲಿಯ ಸರ್ ಗಂಗಾರಾಮ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಚೆನ್ನೈನ ಮದ್ರಾಸ್ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೀಸರ್ಚ್ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಹಾಗೂ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಡಾ.ವೆಂಕಟರಾವ್ ದಾವ್ಲೆ ಮೆಡಿಕಲ್ ಫೌಂಡೇಷನ್.

ಇನ್ಸಾಟ್ ಉಪಗ್ರಹ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬೃಹತ್ ನಗರಗಳ ಸೂಪರ್ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಾಮೀಣ ಹಾಗೂ ತಾಲೂಕುಮಟ್ಟದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಈ ಯೋಜನೆಯ ಉದ್ದೇಶ. ಯೋಜನೆಯ ಅಂತರ್ಗತ ಇಸ್ರೋವು ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್, ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್, ಸಂವಹನ ಉಪಕರಣಗಳು, ಉಪಗ್ರಹದ ಬ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಡ್ತ್ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಒಪ್ಪಂದ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಮೂಲಭೂತ ಸೌಲಭ್ಯ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಸೇವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಇಡೀ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಸೇವೆಯನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಒದಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಹೆಜ್ಜೆ.

ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಎಂಬುದು ಚಿಂತನೆಗೆ ಹಚ್ಚುವ ವಿಷಯ.

ಈ ಮೊದಲು ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದರೆ ಆಕೆಗೆ ಅದನ್ನು ಅವಳ ಗೆಳೆಯನ್ಯಾರೋ ಹತ್ತಿಸಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಹುಡುಗಿಯರ ಗುಂಪೇ 'ಕೂಲ್' ಆಗಿ ಕಾಣಿಸಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಸಿಗರೇಟ್‌ನತ್ತ ಕೈಚಾಚತೊಡಗಿ ಇಂದಿನ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಕೂಡ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಿಗರೇಟ್‌ನಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಬಂಡೇಳುವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಕೂಡ ಸಿಗರೇಟ್ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಆಯುಧವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬಾಲಿವುಡ್ ನಟಿಯರ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಇವರಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಸ್ವಾಟ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ 'ಹದಿನಾಲ್ಕರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದರ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆಗೆ ತಲೆಬಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ.' ನಿಕೋಟಿನ್ ಅಂಶವು ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ವೇಗವಾಗಿ ಸಿಗರೇಟಿನ ಅಂಶ ಮಿದುಳನ್ನು ತಲುಪಿ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಇಂದಿನ ತರುಣ ಪೀಳಿಗೆ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರವಾಗಬೇಕು ಎಂದರೆ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆ ಹಾನಿಕರವೆಂದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದು 'ಕೂಲ್' ಅಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನೂ ಹುಟ್ಟುಹಾಕಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈಗಂತೂ ಕಡಿಮೆ ಡೋಸ್‌ನ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಏಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ ?

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನವವಿವಾಹಿತ ಜೋಡಿ ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಯಾರಿಗೆ ಒಂದೇ ಮಗು ಇದೆಯೊ, ಅವರೂ ಕೂಡ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಇವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳೇ ಬೊಜ್ಜು ತರಿಸುತ್ತವೆಯೇ? ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಮಲ್ಹೋತ್ರಾ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಮೊದಲು ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು, ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಹೈಡೋಸ್ ಆಗಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಈಗ ಕಡಿಮೆ ಡೋಸ್‌ನ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಬಂದಿವೆ, ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಬರಬಹುದು, ಆದರೆ ಇದು 100ಕ್ಕೆ 100ರಷ್ಟು ಸತ್ಯವಲ್ಲ.

ಕಾರಣ : ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸಮನ್ವಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಗ್ಗಿದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರಿಗೆ ಅದು ಒಗ್ಗುತ್ತೊ ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಒಗ್ಗದೇ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಇಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟ್ರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣದ ಪ್ರಭಾವ ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅದು ಏನೇನು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರದು. ಅವರು ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ತೆಳ್ಳಗೆ-ಬಳ್ಳಿಯಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಯಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ ಹಾರ್ಮೋನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಬರಬಹುದು. ಮಾತ್ರೆಗಳ ಮೂಲಕ, ಆ್ಯಂಟಿ ಹಾರ್ಮೋನಲ್ ಡೆನಾಜಾಲ್ ಅಥವಾ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮುಖಾಂತರ ಹಾರ್ಮೋನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಬೊಜ್ಜು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಬಹುದು.

ಆದರೆ ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆ ವಂಕಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವಳು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವಳು ತನ್ನ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಅವಳು ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೂಡ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ರಹಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹುರಿದ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಅತ್ಯಂತ ಸಿಹಿಯುಳ್ಳ ಹಣ್ಣುಗಳಾದ ಬಾಳೇಹಣ್ಣು, ಸಪೋಟಾ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿ ಇರದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ಸೇಪಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆ ವೇಗದ ನಡಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟು ಮಾಡುವಂತೆಯೂ ಇರಬಾರದು ಎನ್ನುವುದು ನೆನಪಿರಲಿ.

ಮಾತ್ರೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೊಜ್ಜು ಕಡಿಮೆ

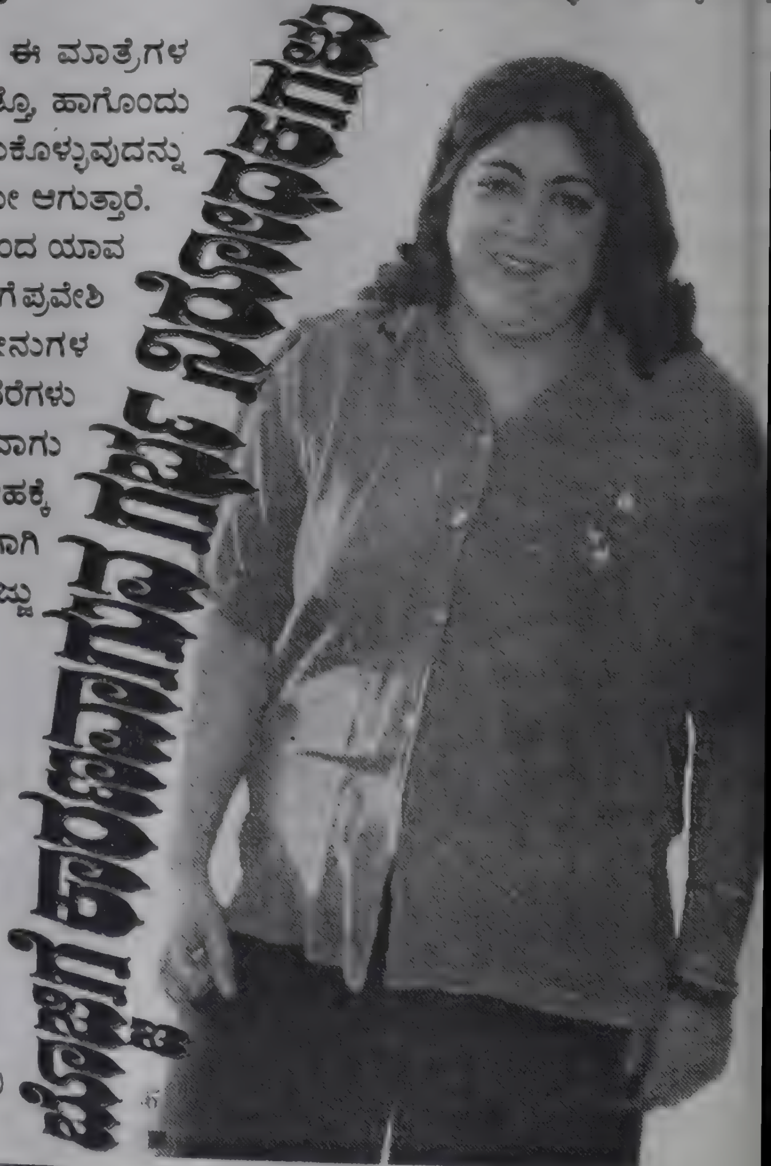
ಯಾವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಬರುತ್ತೊ, ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಅವರು ಇವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಯಾವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೊ ಹಾಗೂ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಗಳು ಬೊಜ್ಜಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುತ್ತವೊ, ಆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶ್ರಮಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಬೊಜ್ಜು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಬೊಜ್ಜಿನ ಇತರ ಕಾರಣಗಳು

ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಮಾತ್ರೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಬಳಿಕವೂ ಬೊಜ್ಜು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಈ ಬೊಜ್ಜು ಮಾತ್ರೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಬಂದದ್ದಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಬೇರೆ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು.

ಈ ಬೊಜ್ಜು ಕಂಟ್ರಾಸೆಪ್ಟಿವ್ ಅಂದರೆ ಬೇ[...] ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬಂದಿರ[...] ಹುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇಂಟ್ರಾಯೂಟ್ರಾಯಿನ[...] ಡಿವೈಸಸ್‌ಗಳಾದ ಕಾಪರ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಮಲ್ಟಿ ಲೋಡ್[...] ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ತೂಕದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾ[...] ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳು ಅವಳ[...] ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕದ ವಿಧಾನ[...] ಅವಳಿಗೆ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೊ ಎನ್ನುವುದ[...] ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಈ ರೀತಿಯ[...] ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್[...] ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಥೈರೈಡ್, ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ[...] ಓವೆರಿಸ್‌ನ ಕಾರಣದಿಂದಿಗಿಯೂ ಬೊಜ್ಜು[...] ಬರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಥೈರೈಡ್[...] ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಓವೆರಿಸನ್ನು ಕೂಡ[...] ತಪಾಸಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ರಕ[...]



ೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಬೊಜ್ಜು ಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಡೆದಾಡುವ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ, ಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಇರದೇ ದ್ದರೆ ಆಗಲೂ ಬೊಜ್ಜು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ೇನ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಆಗಬಹುದು :

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತೀವ್ರ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳು ರುತ್ತೊ ಅಥವಾ ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗರಣೆಗಟ್ಟುವ ಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ಅಂಥವರು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇ ಬಾರದು. ಗರ್ಭ ರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ುಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬ್ರೇನ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕಗೊಂಡು ಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗಾಢತೆ ಉಂಟಾಗಿ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನೇ ೕೇವಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅವರು ನಿಮಗೆ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಮಟ್ಟ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ನಿರಾಶರಾಗದಿರಿ

ನಿಮಗೆ ಮಾತ್ರೆ ಸರಿಹೊಂದದೇ ಇದ್ದರೆ, ಬೇರೆ ೆರನಾದ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದ ರೊಂದು ಕೊರತೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ, ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನ 100ಕ್ಕೆ 100ರಷ್ಟು ಆದರ್ಶವೂ ಅಲ್ಲ, ಸುರಕ್ಷಿತವೂ ಅಲ್ಲ. ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕೆನ್ನಿಸುವ ಮಹಿಳೆ, ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ ಒಳಿತು. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇದೆ ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬೇರುಸಹಿತ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕಾಪರ್ಟಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕಾಪರ್ಟಿಯಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ತೆಗೆಸಿ ಹಾಕಿ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಗರ್ಭನಿರೋಧ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು

ಡೀಪೊ- ಪ್ರೊವೆರಾ

ಇಂದು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ಡೀಪೊ-ಪ್ರೊವೆರಾ. ಇದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ 'ಮಧುಮೇಹ'ದ ರಿಸ್ಕ್ ಹೆಚ್ಚೆಂಬುದು ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಈ ಕುರಿತು ಲಾಸ್ ಏಂಜೆಲ್ಸ್‌ನ ದಕ್ಷಿಣ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಸುಮಾರು 526 ಲ್ಯಾಟಿನೋ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿತು. ಆಗ ಡೀಪೊ-ಪ್ರೊವೆರಾ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದದ್ದು ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಳ. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಮೇಲಿನ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ, ಕೇವಲ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದ ಮನ್ನಡೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಂಡುಬರಲಿಲ್ಲ.

ಒಂಭತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಸುದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಈ ಫಲಿತಾಂಶವಿದು. ಮೇಲಿನ ವಿಷಯವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿದ್ದು 'ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಕೇರ್' ಎಂಬ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ. ಈ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.19.1 ರಷ್ಟು; ಪರ್ಯಾಯ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಶೇ.11.9ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಏರಿಳಿಕೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ.

ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ 2004ರ ಪೂರ್ವಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕೆಯ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಔಷಧ ಆಡಳಿತ ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದಕರ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಇದನ್ನು ಕಪ್ಪು-ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿತು. ಆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ಈ ಔಷಧದ ಬಳಕೆ ಮೂಳೆಯು ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣ' ಎಂದಿತ್ತು. ಆದರೂ ಇದನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದು ನಿಜಕ್ಕೂ ದುಃಖಕರ. ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಮಾತ್ರೆಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ನೀಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವಿರುವುದು ಮೂರನೇ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ. ಇನ್ನೂ ಘೋರ ದುರಂತವೆಂದರೆ ಶ್ರೀಲಂಕಾ-ಪಾಕಿಸ್ತಾನಗಳಲ್ಲಂತೂ ಇದೊಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಂಗ. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ. ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಯಶಸ್ವಿ ಆಗದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ತೀವ್ರ ವಿರೋಧವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ಒಂದೇ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ತಕರಾರು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿ ನೀವು ಯಾವುದೇ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವನ್ನು ಬಳಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ ಹಾಗೂ ಈಗ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕುದಾದ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಬಹುದಾದ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಳಿಕ, ನೀವು ಯಾವ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸುತ್ತೀರೊ ಅದೇ ನಿಮಗೆ ಪರ್‌ಫೆಕ್ಟ್ ಎನಿಸಬಹುದು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆ-ತಕರಾರುಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು. ಅವರು ಆಗ ಏನಾದರೂ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅವಧಿ 21 ದಿನ. ಆದರೆ ಮಾತ್ರೆಯ ಒಂದು ಸೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ 28 ಮಾತ್ರೆಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಉಳಿದ 7 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಶಕ್ತಿಯ ಮಾತ್ರೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಋತುಚಕ್ರ ಅನಿಯಮಿತಗೊಳ್ಳುವುದಾಗಲಿ, ಬೊಜ್ಜು ಉಂಟಾಗುವುದಾಗಲಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ಲಾಭವೂ ಇದೆ

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತ್ವಚೆಗೆ ಕಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಟೆಕ್ಸಾಸ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೊಕ್ಕೆ ಮೊಡವೆಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದಂತೆ.

ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯ ಮೂಡ್ ಸಹ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಅವಳಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಸಹ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟ್ರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂವೇದನಶೀಲಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಾಗಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ●

ಸ್ತನ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಆಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಡಾ.ಟಿ.ಜಿ.ಹೊನ್ನಗಿರಿಯಪ್ಪ



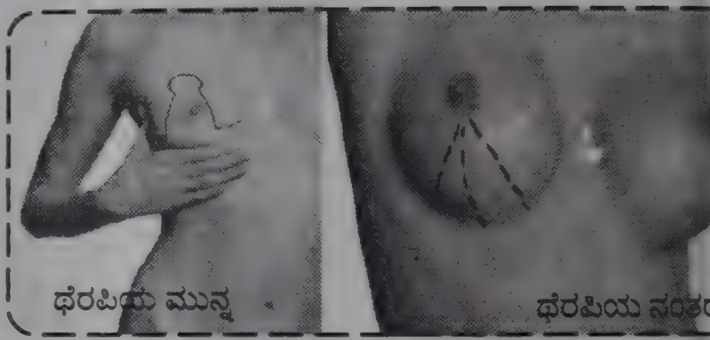
ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧನಗಳು ಹಾಗೂ ಬಳಸುವ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಕೆಲಸ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮಹಿಳೆಯರೆಲ್ಲ ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಆತ್ಮಬಲ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಾಗಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಗೂ ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ದೇಹದ ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಕಾಳಜಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ತಮ್ಮ ದೇಹ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ವಿಫಲವಾದರೆ ಬಹಳ ನಿರಾಶೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೆಂಗಸರು ತಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳದು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಾಗಿದೆ. ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಕೊರತೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೌಂದರ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ತನಗಳ ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಸ್ತನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಾಯಂದಿರು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಅರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತಾಯಂದಿರ ಹತ್ತಿರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದ ತಾಯಂದಿರುವ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳದೆ ಪರದಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ, ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಗಾತ್ರವು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವಾಗಿದೆ. ಈಗ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 80 ಸಾವಿರ ಹೊಸ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಪ್ರತಿ ವರುಷ ಬರುತ್ತಾ ಇವೆ ಎಂದು ಪುರಾವೆ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ 30 ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಇದೆ. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆದರೆ ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು. ಇದು ಒಂದು ಕೆಟ್ಟ ರೋಗ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಂಡ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿದರೆ (early detection) ಖಂಡಿತ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶೇಕಡಾ 70ರಷ್ಟನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಪುರಾವೆ. ಸರಿಯಾದ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಗಾತ್ರಗಳು ಸಹ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.

ಈಗ ನಾವು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಗಾತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕಿದ್ದಾರೆ.

ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟೋ ಥೆರಪಿ



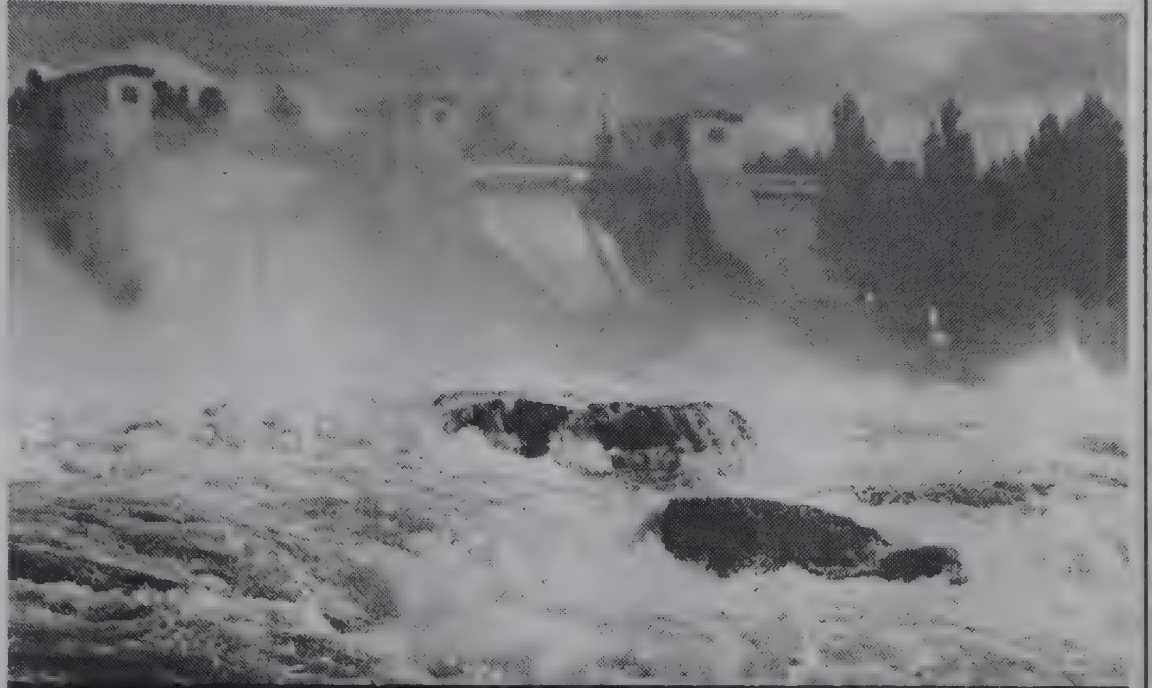
ಥೆರಪಿಯ ಮುನ್ನ ಥೆರಪಿಯ ನಂತರ

ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರವು ಕಮ್ಮಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ (South Pole 4000 Gauss) ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವ ಆಯಸ್ಕಾಂತವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ದಿನದಲ್ಲಿ 2-3 ಬಾರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರವು ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಧ್ರುವ ಆಯಸ್ಕಾಂತವನ್ನು (North Pole-4000 Gauss) ಶಕ್ತವುಳ್ಳದ್ದು, ಜೊತೆಗೆ Magnetic Bra ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.



Breast Enhancement Massager Equipment

ಈ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಹೊರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗ. ಇದು ತಾಂತ್ರಿಕ ಉಪಕರಣ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಔಷಧಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಇರುವುದಿಲ್ಲ (Side effects). ಈ ಉಪಕರಣ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಈ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರೆತಿದೆ.



ನೀರು - ಎಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ?

ನಾವು ನೀರಡಿಕೆಗೆಂದು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವತನಕ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಏನಿಲ್ಲವೆಂದರೂ 4-5 ಲೀ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆ. ಎರಡು ಮೂರಾಂಶದಷ್ಟು ನೀರು ಆಹಾರದ ಮುಖಾಂತರ ಪೂರೈಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲೂ ಶೇ.70ರಷ್ಟು ನೀರು ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಹುತೇಕ ಜನರು ತಮ್ಮ ತೂಕ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮುಖಾಂತರ ವಾತಾವರಣ, ಜಲ ಮತ್ತು ವಾಯು ಇವುಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಆರೋಗ್ಯತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪೋಷಕ ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರ ಪ್ರಕಾರ, ಕಠಿಣವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನಮ್ಮ ತೂಕ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಪೌಂಡ್‌ನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಲು ನಾವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ ತಕ್ಷಣ 2 ರಿಂದ 4 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆ.

"ಆದರೆ ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾರದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಬೇಯಿಸಿದ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ನೀರಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ", ಎಂದೂ ಕೂಡ ಪೋಷಕ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

"ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಜನರು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ನಷ್ಟಗೊಳಿಸಲು ನೀರು ಒಂದು ಅಸ್ತ್ರದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ", ಎಂದು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕ ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹಸಿವೆಯಾದರೆ ಆಹಾರದ ಬದಲು ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎಂದು ಪೋಷಕತಜ್ಞೆ ನೀರಾಗುಪ್ತಾ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಹಾನಿಕರವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಯೋಚಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರಿನಿಂದ ಕಿಡ್ನಿಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಎನೊರೆಕ್ಸಿಯಾ ನರ್ವೋಸಾ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಎನೊರೆಕ್ಸಿಯಾ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರು ದಿನಕ್ಕೆ 8ರಿಂದ 10 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಡಾ. ಗುಪ್ತಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ದೇಹದ ಬಹುತೇಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಮೇಲೆಯೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಊತಕಗಳು, ಜೀವಕೋಶಗಳು, ರಕ್ತ, ಪಾಚಕ ರಸ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ನೀರೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅವಯವಗಳಿಗೆ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ನೀರಿನ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಮೂತ್ರಾಶಯ ಹಾಗೂ ಕಿಡ್ನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ನೀರಿನ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗದಿಂದ ಅನವಶ್ಯಕ ವಿಷಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇವಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಪಚನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಂತೂ ನೀರಿನ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬಳಕೆ ರಾಮಬಾಣ ಔಷಧಿ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಮನಿಸಿ:

- ದಿನಕ್ಕೆ 8 ರಿಂದ 10 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಕೆಫಿನ್ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನಂತಹ ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
- ನೀರನ್ನು ತೀರಾ ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ ಕುಡಿಯಬೇಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಿಧಾನವಾಗಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ನೀರನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಕುಡಿಯಲು ತೊಂದರೆ ಎನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿಯೂ ಕುಡಿಯಬಹುದು.
- ಸೇಬು, ಮೂಸಂಬಿ ರಸ ಸಹ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಹರ್ಬಲ್ ಚಹ ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿ ರಸ ಸಹ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸಹ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬಹುದು.

ವಾಯುಪ್ರದೂಷಣೆ-ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ

ವಾಯುಪ್ರದೂಷಣೆಯಿಂದ ಕೇವಲ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಪಾಯಕರವಲ್ಲ, ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಕೂಡ. ವಾಯುಪ್ರದೂಷಣೆಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೊಳಗಾದವರು ರಕ್ತ ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಆಘಾತದಂತಹ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಎಡಿನ್‌ಬರ್ಗ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ವಿಷಯ ಹೊರಗೆಡಹಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರದೂಷಣೆಗೊಂಡ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಸರಳವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಪುಪ್ಪುಸ ಮುಖಾಂತರ ರಕ್ತವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ತಲುಪುತ್ತವೆ. ನಂತಹ ಹೃದಯ ತೊಂದರೆಗೆ ಹಾದಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರದೂಷಿತ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಚಾವಾಗುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಒಂದು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯ ರೂಪ ಪಡೆಯುತ್ತ ಹೊರಟಿದೆ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಿದೆ. ನಿದ್ರೆ ಪೂರ್ತಿ ಆಗದೇ ಇರುವುದು ನಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದು ಹಲವು ಭೀಕರ ರೋಗಗಳಾದ ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ರೋಗಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಪಿಟ್ಸ್‌ಬರ್ಗ್‌ನ ತಜ್ಞ ಡಾ.ಡೆನಿಯಲ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ,'ರಾತ್ರಿಯ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಯ ನಿದ್ರೆ ನಿಮ್ಮ ಹಗಲನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪ ಕೂಡ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜರ್ಮನ್ ಸಂಶೋಧಕರೊಬ್ಬರು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಕಂಡು ಬಂದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಿಂತ 8 ಗಂಟೆಯ ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಿದ್ರೆ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣಾ ಶಕ್ತಿ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗೆಯೇ ಅವರು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದರು.

ನಿದ್ರೆ ಎಷ್ಟು ಮಹತ್ವದ್ದು ಎಂದು ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಅರಿತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹುತೇಕ ಜನರು ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೇಬಲ್ ಟಿ.ವಿ ವೀಕ್ಷಣೆ, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತಹ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ನಿದ್ರೆ ಅಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತ ಹೊರಟಿದೆ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಶೇ.40ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಊಟ, ನೀರು ಹೇಗೆ ಅವಶ್ಯವೊ ಹಾಗೆಯೇ ನಿದ್ರೆ ಕೂಡ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ನಿಮ್ಮ ಮಲಗುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆಯೆಂದೂ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ರೀತಿ ನಾವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಲಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೊ, ಅದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಮಲಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಕೂಡ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆಗಾಗಿ ತಜ್ಞರ ಕೆಲ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದ್ದು, ಅವು ನಿಮಗೂ ಉಪಯೋಗ ಆಗಬಹುದು ಎಂಬ ಅಭಿಲಾಷೆ ನಮ್ಮದು.



ದೂರಗೊಳಿಸಲು...

* ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಾಗಿ ಡೈರಿ ಬಳಸುವಂತೆ, ಒಂದು ಸ್ಲೀಪ್ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ಕೂಡ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಲಗುವ ವೇಳೆ, ಎದ್ದ ವೇಳೆ, ಎದ್ದ ಬಳಿಕ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಯಾವ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಮುಂತಾದ ವನ್ನು ಬರೆದಿಡಿ. 1-2 ವಾರಗಳತನಕ ನಿಮ್ಮ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡಿ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.
* ನೀವು ಮಲಗಲು ಹೋಗುವ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಏಳುವ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ರಜೆಯ ದಿನದಂದು ಕೂಡ ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಏಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
* ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲೇಬೇಡಿ. ಅದು ನಿಮಗೆ ನೀಡುವ ಅಮಲು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕಾಲದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಫೀನ್, ಚಾಕಲೇಟ್, ಸಿಗರೇಟು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆ ಕೂಡ ಬೇಡ.
* ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಅದು ಕೂಡ ನಿದ್ದೆಯ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಡ. ಅಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ 4-5 ಗಂಟೆಗಳ ಬಳಿಕ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ, ಅದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿರಾಳತೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ.
* ನಿಮ್ಮ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ. ಬೆಳಕು ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತೊ ಅಷ್ಟೇ ಬೇಗನೇ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.
* ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರ ಮಾಡಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ನೀರಸ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲೇಬೇಡಿ.
* ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ನಿಮಗೆ ಲಾಭಕರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ದೇಹ ನಿರಾಳತೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಬೇಗನೇ ನಿದ್ರೆಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತದೆ.
* ನಿಮಗೆ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಬರದೇ ಇದ್ದರ ಯಾವುದಾದರೂ ರೋಚಕ ಪುಸ್ತಕ ಕೈಗೆತ್ತಿ ಕೊಳ್ಳದೇ ನಿಮಗೆ ಬೇಸರ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂಥ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ. ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಬೇಡವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲ ಹೊತ್ತಿನ ಬಳಿಕ ಮಲಗಲು ಹೋಗಿ. ನಿಮಗ ಬೇಗನೇ ನಿದ್ರೆ ಬರಬಹುದು.
* ಹಲವರು ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ನೀವು ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದೇ ಇರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರ ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡಿ.
* ರಾತ್ರಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಟಿ.ವಿ. ನೋಡಬೇಡಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆಯೂ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳ ಬೇಡಿ.
* ಒತ್ತಡ ಮುಕ್ತರಾಗಿರಿ. ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆ-ತಾಪತ್ರಯಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿಡಿ ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಲಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಮಂತ್ರ ಪಠಿಸಿ ಅಥವಾ ದೇವರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಅದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿ ಶಾಂತಿ ಉಂಟಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರಬಹುದು.
* ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೆಟ್ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೆರೊಟೋನಿನ್‌ನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿದ್ರೆ ಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
* ರಾತ್ರಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನೀವು ತಿಂದ ಆಹಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವಂತಿರಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯು ವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಅಮೀನೊ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಟ್ರೈಟೊಫಾನ್ ಇದ್ದು ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ದೆ ಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಿಟಾಹ್ ಸ್ಟೇಟ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಸಂಶೋಧಕರು 00 ಜನ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಿಕಿಯರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕನ್, ಮೀನು ಅಥವಾ ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆ ಅಥವಾ ಸಲಾಡ್ ತಯಾರಿಸು ತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೀಡಿಯೊ ರೆಕಾರ್ಡಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದು:

* ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಆಹಾರ ಬೇಯಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನೇ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ . ಯಾರು ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೋ ಅವರಲ್ಲೂ 6ರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಸೋಪ್ ಬಳಸಿರಲಿಲ್ಲ.
* ಆಹಾರ ಬೇಯಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸರಾಸರಿ 4.4 ಸೆಕೆಂಡು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು ಹಾಗೂ ಸೋಪ್ ಬಳಸಲಿಲ್ಲ.
* ಶೇ.6ರಷ್ಟು ಜನ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯದೆಯೇ ಬಳಸಿದರು.
* ಮಾಂಸ, ಚಿಕನ್ ಅಥವಾ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಕತ್ತರಿಸಲು ಕಟಿಂಗ್ ಬೋರ್ಡ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ ಬಳಿಕ, ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಜನ ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲಿಲ್ಲ.
* ಶೇ.82ರಷ್ಟು ಜನ ಚಿಕನ್‌ನ್ನು ಹಾಗೂ ಶೇ.46ರಷ್ಟು ಜನ ಮಾಂಸವನ್ನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದರು (20ರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಮಾತ್ರ 'ಮೀಟ್ ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್‌ನಿಂದ ಬೆಂದಿದೆಯೊ ಇಲ್ಲವೊ ಇಲ್ಲವೊ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಉಳಿದವರು ಚಾಕೂ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ತಪಾಶಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಕುದಿಯುವ ಪ್ರಮಾಣ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ).
* ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಜನ ಹಸಿ ಮಾಂಸ, ಚಿಕನ್ ಅಥವಾ ಮೀನನ್ನು ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್‌ನ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಳಭಾಗದ ಶೆಲ್ಫ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಲಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳಿಂದ ಒಸರುವ ನೀರು ಬೇರೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಬಾರದು.



ಅಡುಗೆ ಮನೆಯನ್ನು ಕೀಟಾಣುಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಈ ಸಂಶೋಧನಾ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡ ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನ್ ಹಾಗೂ ಫುಡ್ ಸೈನ್ಸ್‌ನ ಅಸೋಸಿಯೇಟ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಜೆಸಿಟ್ ಆ್ಯಂಡರ್‌ಸನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಆಹಾರ ಬೇಯಿಸಲು ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಬಹುತೇಕ ಜನ ತಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೇ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ, ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಫುಡ್ ಪಾಯಿಸನಿಂಗ್‌ನ ಅಪಾಯದ ಕುರಿತಂತೆ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾವು ನಿಮಗೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಕೀಟಾಣುಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ಯಾವ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಭಾರೀ ಕ್ಲೀನಿಂಗ್ ಏಜೆಂಟ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಅಡುಗೆ ಮನೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಈ ಮೂರಕ್ಕೂ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಕೌಂಟರ್ ಟಾಪ್

ಹಸಿಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಬೇರಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ನಿಮ್ಮ ಕೌಂಟರ್‌ಟಾಪ್‌ನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ಬಳಿಕ, ಅದನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದಲೇ ಕೀಟಾಣು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಕೌಂಟರ್ ಟಾಪ್ ಮಾರ್ಬಲ್‌ದಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಗ್ರೆನೈಟ್‌ನದಾಗಿರಬಹುದು. ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಕ್ಲೋರಿನ್-ಬ್ಲೀಚ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಬಳಸಿ. ಅದನ್ನು ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಿ:

ಸುಮಾರು 4 ಲೀ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಬ್ಲೀಚ್ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದರೆ ಒಂದು ಲೀ. ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚ ಬ್ಲೀಚ್ ಬಳಸಿ. ಹೈಡ್ರೊಜನ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ವಿನೇಗರ್ ಮುಖಾಂತರ ಕೆಲವು ಕೀಟಾಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲು ಕೌಂಟರ್ ಮೇಲೆ ಶುದ್ಧವಾದ ವಿನೇಗರ್ ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿರಬಹುದಾದ ವಿನಿಗರ್‌ನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ. ನಂತರ ಕೆಲ ಹನಿ ಹೈಡ್ರೊಜನ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್ (ಶೇ.2 ರಿಂದ 3 ಕನ್ಸಂಟ್ರೇಶನ್) ಹಾಕಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣ ಕೌಂಟರ್ ಮೇಲೆ 1-2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇರಬೇಕು. ನಂತರ ಪೇಪರ್‌ನಿಂದ ಒರೆಸಿ. ಕೌಂಟರ್ ತೇವದಿಂದ ಕೂಡಿರಬಾರದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ತನ್ನದೇ ಆದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗುಣ ಹೊಂದಿವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ವಿಷಕಾರಿ ಈ ಕೋಲಿ, ಸಾಲ್ಮೊನೆಲಾ ಹಾಗೂ ಸಿಗೆಲಾ ಮುಂತಾದ ಕೀಟಾಣುಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಹೈಡ್ರೊಜನ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್‌ನ ಮತ್ತೊಂದು ಲಾಭವೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಹಾನಿಕಾರಕ ಹೊಗೆ ಹೊರಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಿಂಕ್

ಹಸಿಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೊಳಗಾದ ಸಿಂಕ್, ಟ್ಯಾಪ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ಉಜ್ಜದೆ, ಗೀರದೆ ಸಿಂಕ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾವನ್ನು



ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸ್ಟೆನ್‌ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲ್‌ನ ಸಿಂಕ್ ಮುಂತಾದವು ಹೊಳೆಯುವಂತಾಗಲು ಸ್ವಚ್ಛ ಗೊಳಿಸಿದ ಬಳಿಕ, ಮೃದು ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಿನರಲ್ ಆಯಿಲ್ (ಟರ್ಪೆಂಟೈನ್) ಲೇಪಿಸಿ ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಉಜ್ಜುತ್ತ ಒಣಗಿಸಿ ಬಿಡಿ.

ಕಟಿಂಗ್ ಬೋರ್ಡ್, ಚಾಕು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳು

ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು (ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ) ಬೇಯಿಸುವ ಮುನ್ನ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಸೋಪ್‌ನ ನೊರೆಭರಿತ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕಟಿಂಗ್ ಬೋರ್ಡ್, ಚಾಕು, ಇಕ್ಕಳ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆಹಾರ ಕಲ್ಮಷಗೊಳ್ಳಲಾರದು. ಇದರ ಮತ್ತೊಂದು ಲಾಭವೆಂದರೆ ಒಂದೊಂದು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೋಪ್‌ನ ನೊರೆಭರಿತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಗೂ ಅದು ತಗಲುತ್ತಿರಬಹುದು. ಕೈಗಳ ಮುಖಾಂತರವೇ ಅದೆಷ್ಟು ಬಗೆಯ ಕೀಟಾಣುಗಳು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಸೋಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಅದ್ದಿದ ಬಳಿಕ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ರೆಫ್ರಿಜಿರೇಟರ್

ನಿಮ್ಮ ರೆಫ್ರಿಜಿರೇಟರ್‌ನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಕೆಟ್ಟು ಹೋದರೆ, ಫ್ರಿಜ್‌ನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಫಂಗಸ್ ಉಂಟಾಗ ಬಹುದು. 24 ರಿಂದ 48 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಫ್ರಿಜ್‌ನಾದ್ಯಂತ ಪಸರಿಸಬಹುದು. ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಸಲ, ಯಾವುದಾದರೂ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಕೊಳೆಯುತ್ತಿವೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ಸಲ ಫ್ರಿಜ್‌ನ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ನೀರು ಹಾಗೂ ಬ್ಲೀಚ್‌ನ ಸೌಮ್ಯ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. 7.5 ಲೀ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಲಿಂಬೆರಸ ಅಥವಾ ವಿನಿಗರ್ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಫ್ರಿಜ್‌ನ ಕೆಲವು ಬಿಡಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಹ್ಯಾಂಡಲ್‌ಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ನೀವು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಸಿಮಾಂಸವನ್ನು ಇಟ್ಟಿರುವಿರಾದರೆ, ಫ್ರಿಜ್‌ನ ಹ್ಯಾಂಡಲ್‌ನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯ

ಓವನ್

ಕೆಲವು ಜನರು ಕಮರ್ಶಿಯಲ್ ಓವನ್ ಕ್ಲೀನರ್ಸ್‌ನಿಂದ ತಮಗೆ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಹೊಗೆಯಿಂದ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಬಗೆಯ ಸ್ವಾದ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ನಿಮಗೊಂದು ಸುಲಭ ಪರ್ಯಾಯ ಸೂಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಓವನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ ಚಿಮುಕಿಸಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪದರು ಉಂಟು ಮಾಡಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿ. ದಿನವಿಡೀ ಹಲವು ಸಲ ಅದರ ಮೇಲೆ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಿ. ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ. ಮರುದಿನ ಸ್ಪಾಂಜ್‌ನಿಂದ ಸೋಡಾವನ್ನು ಒರಸಿ ಬಿಡಿ. ಅಳಿದುಳಿದದ್ದನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಬಿಡಿ.

ನೆಲ ಮತ್ತು ಕಿಚನ್ ಕ್ಯಾಬಿನೆಟ್

ಈ ಜಾಗೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಾಗಿ ತೀವ್ರ ರಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ನೆಲ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಬಿನೆಟ್‌ಗಳು ಭಾರಿ ಕೊಳಕಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಉಳಿದ ಕಡೆಗಳಿಗಿಂತ ಇಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ರೋಗ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೀಟಾಣು ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕ್ಯಾಬಿನೆಟ್‌ನ ಹ್ಯಾಂಡಲ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ. ಸಾಲ್ಮೊನೆಲಾ ಅಥವಾ ಈ ಕೋಲಿಯಿಂದ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಡೈಬ್ಯುಟೆಡ್ ಬ್ಲೀಚ್ ಧ್ರಾವಣದಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಸಿಟ್ರಸ್-ಆಯಿಲ್ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್‌ನ ಬಲದಿಂದ ಉಜ್ಜಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ವಿನಿಗರ್ ಹಾಗೂ ನೀರಿನ (7.5 ಲೀ. ನೀರಿಗೆ 1 ಕಪ್ ವಿನಿಗರ್) ಮಿಶ್ರಣ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಿಂದ ಸೀಲ್ಡ್ ವುಡ್ ನೆಲ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಬಿನೆಟ್‌ನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇದು ಯಾವ ಅವಶೇಷವನ್ನೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ವುಡ್ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಬಿಸಿ ಇರುವ ನೀರು ಹಾಕಬೇಡಿ. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ. ಇದರಿಂದ ಅದರ ಫಿನಿಶ್ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳು

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ವಾಶ್

ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಇರಬಹುದಾದ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಎಂದರೆ, ಸೋಪ್ ಹಾಗೂ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದುರ್ದೈವವಶಾತ್ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರು (ಅಂದರೆ ಕೀಮೊಥೆರಪಿ ಕಾರಣದಿಂದ) ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ 'ಬಗ್' (ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಎ' ವೈರಸ್ ಮುಂ.) ಇದ್ದರೆ, ಆಗ ಇದರಿಂದ ಬಲವಾದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ವಾಶ್ (ಅದನ್ನು 'ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ) ನಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಬೇಗನೇ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಬಳಸುವುದೂ ಕೂಡ ಸುಲಭ. ಏಕೆಂದರೆ



ರನ್ನು ಬಳಸಲು ನೀರಾಗಲಿ, ಟವಲ್ ಆಗಲಿ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.62ರಷ್ಟು ಇಥೈಲ್ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಕಾನ್ಸಂಟ್ರೇಶನ್ ಇರುತ್ತೋ ಅದು ರೋಗಾಣುವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಎಷ್ಟೊಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದರೆ 2002ರಲ್ಲಿ ಯು.ಎಸ್.ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಡಿಸೀಸ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಆಂಡ್ ಪ್ರಿವೆನ್ಷನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಸೋಪ್‌ಗಳ ಬದಲು ಇದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿತು.

ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ವಾಶ್ ಬಳಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಮುನ್ನ ಇಲ್ಲವೆ ಆ ಬಳಿಕ ಸೋಪ್‌ನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಧೂಳು, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಥವಾ ಏನಾದರೂ ತಗುಲಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಪರಿಣಾಮ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೋಪ್‌ನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಒಂದು ನಾಣ್ಯದ ಗಾತ್ರದಷ್ಟು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ವಾಶನ್ನು ಅಂಗೈಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಅದು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಆರುವ ತನಕ ಅದನ್ನು ಉಜ್ಜುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನಿಂದ ತ್ವಚೆ ಒರಟಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಬಹುತೇಕ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸ್ಪಂಜ್

'ಜಮ್ ರೆಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಸ್ಪಂಜ್' ವಾಸನೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತೊ, ಅಲ್ಲಿನ ಅಲ್ಲಿನ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂಜ್ ಸುವಾಸನಾಯುಕ್ತ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಾಧಾರಣ. ಅದು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯ ಎನಿಸಬಾರದು.

ತಜ್ಞರು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಬಳಸಲು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಪಂಜಿನ ಬದಲು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಅಡುಗೆಮನೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೋಪ್ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿದರೆ, ಆ ಬಳಿಕ ಅದರಿಂದ ರೋಗಾಣು ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಚ್ಛ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಬಳಸಿ. ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಚಿಕನ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಒಸರಿದ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಪೇಪರ್ ಟವಲನ್ನೇ ಬಳಸಿ. ಟವಲ್‌ನಿಂದ ಒರಸಿದ ಬಳಿಕ, ಕಟಿಂಗ್ ಬೋರ್ಡ್ ಅಥವಾ ಕೌಂಟರ್ ಟಾಪ್‌ನ್ನು ಸೋಪ್ ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಸುರಕ್ಷಿತ ಬಳಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ

ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕ್ಲೀನಿಂಗ್ ಪಾವರ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಪಾರಂಪರಿಕ ಕ್ಲೀಂಜರ್ಸ್‌ನ್ನೇ ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಾದುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪಾರಂಪರಿಕ ಕ್ಲೆಂಜರ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಲೋರಿನ್, ಅಮೋನಿಯಾ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಘಟಕಗಳು ಶ್ವಾಸದ ಮುಖಾಂತರ ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಆದಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ.

ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಸುರಕ್ಷಿತ ಬಳಕೆ ಹೇಗೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಕಿರು ಮಾಹಿತಿ:

ಲೇಬಲ್ ಓದಿ

ಬ್ಲೀಚ್ ಅಮೋನಿಯಾ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಕ್ಲೀನರ್ಸ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮುಂಚೆ ಕೈಗವಸು ಹಾಗೂ ಗಾಗಲ್ಸ್ ಧರಿಸಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ವೆಂಟಿಲೇಶನ್ ಇರಲಿ. ಅಂದರೆ ಕಿಟಕಿಗಳು ತೆರೆದಿರಲಿ. ಎಕ್ಸಾಸ್ಟ್ ಫ್ಯಾನ್ ಓಡುತ್ತಿರಲಿ. ಯಾವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿರುವಿರೋ ಅಲ್ಲಿ ವಾಸನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಯಾವುದೇ ಮನೆ ಬಳಕೆ ಕೆಮಿಕಲ್ ಕ್ಲೀನರ್ ಬಳಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ತಾಜಾ ಗಾಳಿ ಸೇವಿಸಿ ಬನ್ನಿ.

ಸುವಾಸನಾಯುಕ್ತ ಬ್ಲೀಚ್ ಹಾಗೂ ಅಮೋನಿಯಂ

ಸುವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಅಮೋನಿಯಾ ಹಾಗೂ ಬ್ಲೀಚನ್ನು ಬಳಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಸುವಾಸನಾ ಬ್ಲೀಚ್‌ನ ವಾಸನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಿತಕರ ಎನಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಅದರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೆ ಪರಿಣಾಮ ಭೀಕರವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕೆಮಿಕಲ್ ಕ್ಲಿಂಜರ್ಸ್‌ನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಡಿ

ಅಂದ ಹಾಗೆ, ಬ್ಲೀಚ್ ಹಾಗೂ ಅಮೋನಿಯಾದಿಂದ ಕ್ಲೊರೊಮೈನ್ ಎಂಬ ಅನಿಲ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಕಣ್ಣುರಿ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಊತಕಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು. ಬ್ಲೀಚ್ ಹಾಗೂ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಟಾಯ್ಲೆಟ್ ಕ್ಲೀನರ್ಸ್‌ನಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕಟಿಂಗ್ ಬೋರ್ಡ್

ಒಂದು ಕಟಿಂಗ್ ಬೋರ್ಡನ್ನು ನೀವು ಬರೀ ಮಾಂಸ, ಚಿಕನ್ ಅಥವಾ ಮೀನು ಕತ್ತರಿಸಲು ಇಡಿ. ತರಕಾರಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಲು ಮತ್ತೊಂದು ಇರಲಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ ಮರೆತು ಅದಲು ಬದಲಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಮಾಂಸ ಕತ್ತರಿಸಲು ಕೆಂಪು ಕಟಿಂಗ್ ಬೋರ್ಡ್ ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದವಕ್ಕೆ ಹಸಿರು ಕಟಿಂಗ್ ಬೋರ್ಡ್ ಇದ್ದರೆ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಆ್ಯಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ್ ಸೋಪ್

ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾದಾ ಸೋಪು ಹಾಗೂ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗಿಂತ ಆ್ಯಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಸೋಪ್ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಗಿರುತ್ತದೆಯೆ?

ಬಹುತೇಕ ಆ್ಯಂಟಿಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಸೋಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಟ್ರೈಕೋಜೆನ್ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸುಲಭ ಅಲ್ಲ. ಬಹುತೇಕ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳೆಲ್ಲ ಸಾಧಾರಣ ಸೋಪ್ ಅಥವಾ ನೀರಿಗಿಂತ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಏನಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಟ್ರೈಕ್ಲೊಜೆನ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅದರ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಅಂದರೆ 30 ರಿಂದ 45 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕೈಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತೊಳೆದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ, ಪುನಃ 30-45 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಒಂದು ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ದೌರ್ಬಲ್ಯವೆಂದರೆ ಟ್ರೈಕೊಜೆನ್‌ನ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಟ್ರೈಕೊಜೆನ್ ಮತ್ತು ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಪರಿಣಾಮ ಹೀನ ಎಂದೆನಿಸಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಈ ತೆರನಾದ ಪುರಾವೆಗಳೇನೂ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ■

ಪಾಲಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಕೆಲವು ಕಿವಿಮಾತುಗಳು

ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಶಿಕ್ಷಣ 'ನಾವು-ನಮ್ಮದನ್ನು' ಮಾತ್ರ ಕಲಿಸಬಲ್ಲದು. ಅದು ಆರಕ್ಕೇರದ - ಮೂರಕ್ಕಿಳಿಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ದೇಶವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಮುಂದಿನ ನಾಗರಿಕರನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಪಾಲಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಇವರ ನಡುವೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು, ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

''ಓದುವುದು ಜ್ಞಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿಯೆ ಅಥವಾ ಉದ್ಯೋಗ ಅವಕಾಶಗಳಿಗಾಗಿಯೇ?'' ಈ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ 'ಚರ್ಚಾಕೂಟ ಏರ್ಪಡಿಸಿದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಪಾಲಕರೊಂದಿರಗೆ ಬಂದಿರುವ ಐದು ವರ್ಷದ ಬಾಲಕನು ಎದ್ದುನಿಂತು ''ಓದುವುದು ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗೆ ಅಲ್ಲ, ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಗಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ-'' ಎಂದು ಥಟ್ಟನೆ ಉತ್ತರಿಸಿ ಬಿಡಬಲ್ಲ!

ಕೆಲಸದ ಮೂಲಕ ಹಣ ಗಳಿಸುವುದೇ ಬದುಕಿನ ಗುರಿ ಎಂದಾದ ಮೇಲೆ ವಿದ್ಯೆ ಒಂದು ಹೊರೆಯಾಗದಿರುತ್ತದೆಯೆ? ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಿವೆ, ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮಂತೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೂ ಕಷ್ಟಪಡಬಾರದೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೇವಲ ಎಲ್.ಕೆ.ಜಿ ಸೀಟಿಗಾಗಿ ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಸುರಿಯಬೇಕಿರುವಾಗ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಶಾಲೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಓದಿನ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಕೋಪ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಅದೂ ಇದೂ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳು ಹಣ ವಸೂಲಿ ಮಾಡುವ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಪೋಷಕರನ್ನು ನುಜ್ಜುಗುಜ್ಜಾಗಿಸುತ್ತದೆ.



ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ತಾಕಲಾಟಗಳಿಗೀಡಾಗುವ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುವ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆಗೇ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಅಂಕ ಗಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಗಳಿಸಿರದಿದ್ದರೆ ವಿಪರೀತ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಓದುತ್ತಿಲ್ಲ, ಏನು ಮಾಡಬೇಕು...? ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುವಾಗ ಪರ್ಯಾಯ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಛಕ್ಕನೆ ಹೊಳೆಯುವು 'ಟ್ಯೂಷನ್'. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಹಣ ತೆ ಅತ್ತ ಹಣವನ್ನು - ಇತ್ತ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಹಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ಶಾಲೆಗಳ ಸ್ಥಿತಿ-ಗತಿಗಳೇನು? ಕೆಲ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಂತೂ ಅಂಕಗಳು ಮ ರ‍್ಯಾಂಕುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಾಗಿ ಬಂಡವಾಳ ಹೂಡಿಕೆ, ವ್ಯಾಪಾರ, ಲಾಭ ಎ ಧೋರಣೆಯ ನೌಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಯಣಿ ತ್ತಿರುವುದುರಿಂದ, ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ನಡುವೆ ತೀ ಪೈಪೋಟಿ. ತಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ

ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಸಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ! ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರವೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಲುಗಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬರುವ ಲಾಭವೆಷ್ಟು? ಈ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗುವ ಶಾಲಾ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು, ಶಿಕ್ಷಕ-ಶಿಕ್ಷಕಿಯರಿಗೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಆಸೆ ಆಮಿಷಗಳನ್ನೊಡ್ಡಿ ಅವರನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೇಲೆ 'ಛೂ' ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಪಾಳಿಗೆ ಸಜ್ಜಾಗುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿಯೊ ಅಥವಾ ಅವರ ಅರಿವಿನ ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಒಲವು, ಅಕ್ಕರೆ ತೋರಲು ಸಮಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ! ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತರಗತಿಗಳಲ್ಲೂ ಹಲವು ವಿಭಾಗಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದೊಂದು ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಲಾ 80 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಗಮನ ಹರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆಯೆ?

ಸರಾಸರಿ ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಲೋಪವುಳ್ಳ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಇಂತಹ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ! ಹಾಗಾದರೆ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು?

ಅದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಂಗ್ಲ ಮಾಧ್ಯಮ ಶಾಲೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಬೇಕಾಯಿತು. 9ನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ಓದಿನಲ್ಲಿ, ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇತರೆ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ಆತ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದ. 10ನೇ ತರಗತಿಗೆ ಆಗತಾನೇ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದು, ಅದೊಂದು ದಿನ ತಂದೆಯೊಡನೆ ಬೈಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ ಅಪಘಾತವಾಗಿ, ಹುಡುಗನ ತಲೆಗೆ ಬಲವಾದ ಪೆಟ್ಟು ಬಿತ್ತು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಮತ್ತೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹಾಜರಾದನಾದರೂ, ಓದಿನ ಮೇಲೆ ಇತರೆ ಆಟ-ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಅವನಲ್ಲಿ ನಶಿಸಿಹೋಗಿತ್ತು. ಅಂದರೆ ತಲೆಗೆ ಬಿದ್ದ ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇರ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು. ಆದರೆ ಶಾಲಾ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಅವನನ್ನು ಉದಾಸೀನತೆಯಿಂದ ಕಂಡು, ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬೆಂಚಿನಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರನ್ನು ಕರೆಸಿ, ''ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯಲು ಅರ್ಹನಾಗಿಲ್ಲ, ಅವನನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ'' ಅಂದು ಬಿಟ್ಟರು. ಅಂದಿನಿಂದ ಆ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಕಂಡರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹೋಗಲೂ ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಉರಿದು ಬೀಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಮುಂದಿನ ಭವಿಷ್ಯವೇನು?

ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲೆಗಳೂ ಇಂಥವೇ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ, ಬಹುತೇಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಈ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕುರಿತು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ - ನಿಷ್ಕಾಳಜಿ ಭವಿಷ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಯಾವತ್ತೂ ಆತಂಕಕಾರಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಟಿ.ವಿ ನೋಡಲು ಆಸಕ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಕುರಿತ ಕುತೂಹಲ, ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವಿಕೆ, ಓದುವ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹಾಜರಾಗಲು ಭಯ... ಇವೆಲ್ಲ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಓದೆಂಬುದೊಂದು ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತದೆ!

ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸುವುದೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮದೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕಾಗಿ. ನಂತರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇವೆರಡು ಮಾತ್ರ ಅವರ ಬದುಕಿನ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲವು.

ತಾಯಿ-ತಂದೆ: ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಅವರಿಗಿರುವ ಅರ್ಹತೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು - ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಕೊಡಿಸಿದರೆ, ಅವರ ಬದುಕಿಗೊಂದು ದಾರಿ ತೋರಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇಂಜಿನಿಯರ್, ಡಾಕ್ಟರ್, ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಇಂಜಿನೀಯರ್ ಇವುಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರಾವುದೇ ಕೆಲಸಗಳಿಲ್ಲ ಅವಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಸಾವಿರಾರು ಕೆಲಸಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು, ಅವರನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು.

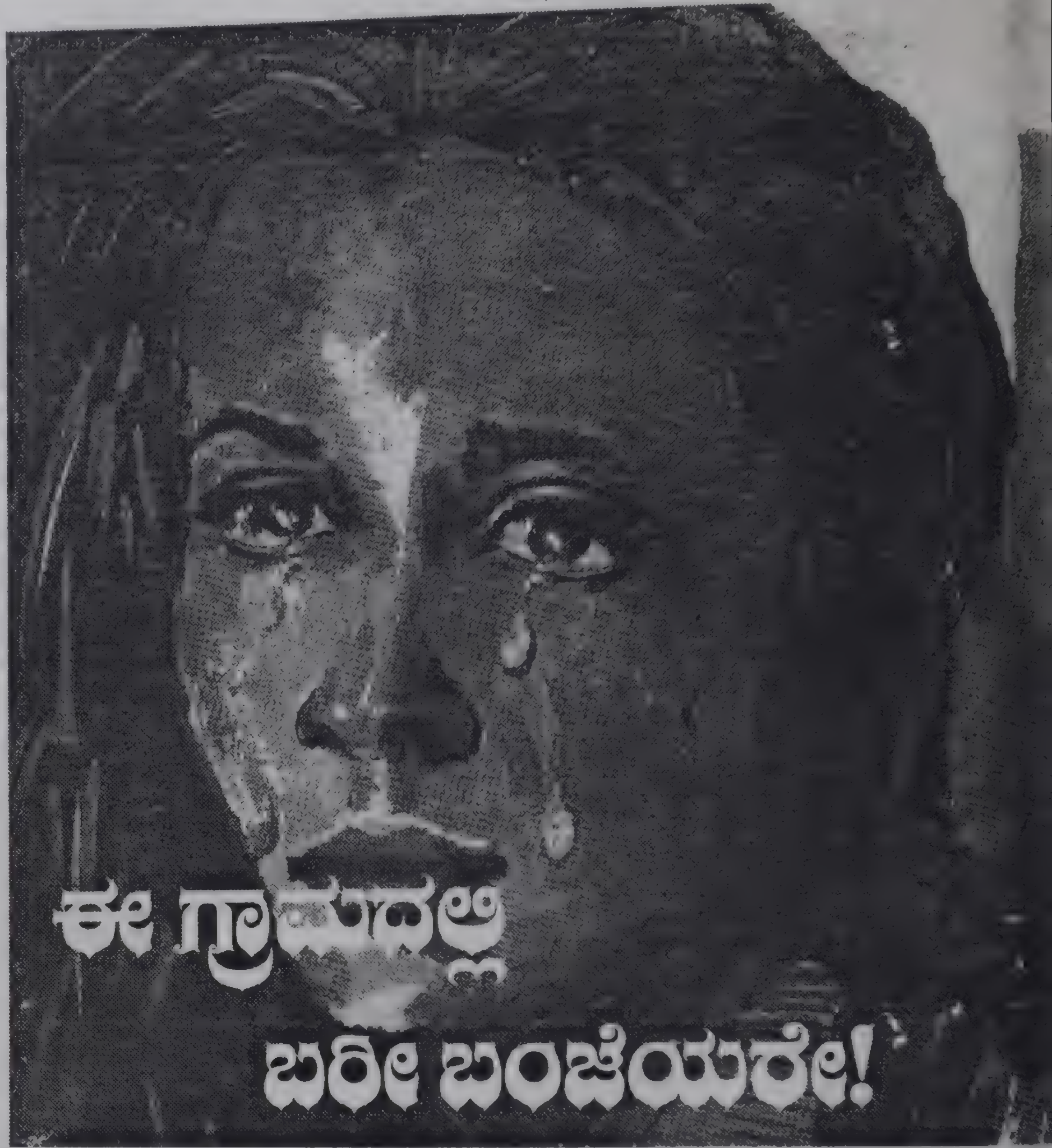
ಮಕ್ಕಳು ಓದುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಭಂಗ ಬರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಮಾಡುವ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಅವರನ್ನು ಹೊಡೆದು, ಬಡಿದು, ನಿಂದಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗ ಅವರನ್ನು ಹೊಗಳುವುದು, ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವಂತಹ ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪಾಲಕರು ಮಾಡಬೇಕು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು: ನಾವು ಓದುವುದು-ಬರೆಯುವುದು ಬೇರೆಯವರಿಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಅದು ನಮಗಾಗಿಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ಇತರರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ, ತಮಗೆ ತಾನು ಗೌರವವನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕಾಲೇಜು ಮುಗಿಸಿ ಹೊರಬಂದವರೆಲ್ಲರೂ ಪದವೀಧರರೆ. ಆದರೆ ಕಲಿಕೆ ಅಲ್ಲಿಗೇ ಸೀಮಿತಗೊಳ್ಳದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನ, ಅರಿವು, ಬುದ್ಧಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸದಾ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡರೆ ಒಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತೀರಿ. ಉತ್ತಮ ಸಮಯ ಪಾಲನೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ, ಓದಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಪೂರ್ವ ಯಶಸ್ಸು ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಾಲೆಗಳು, ಶಿಕ್ಷಕ-ಶಿಕ್ಷಕಿಯರು: ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಕರೆದು ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನೆಂದು ಕೇಳಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕುರಿತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವ ಗೌರವ, ಪ್ರೀತಿಗಳಿಂದ ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ನೆನೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಹೆತ್ತವರು, ಶಾಲೆ, ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಎಂಬ ಈ ಸಂಗಮವೇ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾಥಿಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಡಿಪಾಯಗಳು. ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಥದತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಕೆಲವು ಶಾಲೆಗಳು, ಆಲೋಚನಾ ಕೂಟ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಾಕೂಟಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇದನ್ನು ಇತರೆ ಶಾಲೆಗಳೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಶಿಕ್ಷಕ, ಶಿಕ್ಷಕಿಯರು ಸಹನೆ, ತಾಳ್ಮೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಯಂ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ - ನಾಳಿನ ಸಮಾಜವು ಉಪಕಾರ, ಮತ್ತು ಗೌರವ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಿ ನೋಡುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ನಾಗರಿಕರನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ದೇಶವೂ ನಿಮಗೆ ಅಭಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಭೂತಾಕಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಈ ಆತಂಕದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯ ಸಂಕಟ ಎದುರಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲೊಂದು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ 22 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಒಂದೇ ಒಂದು ಮಗುವೂ ಹುಟ್ಟದೆ, ಇಡೀ ಗ್ರಾಮವೇ ಬಂಜೆಯಾಗಿ ನಿಂತಿದೆ! ಈ ಗ್ರಾಮದ ಹೆಸರು ಹಾರಯ್. ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶದ ಜೆತ್ತಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರಿಗೇಕೆ ಸಂತಾನ ಭಾಗ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಇಂದಿಗೂ ಚಿದಂಬರ ರಹಸ್ಯ.

''1986ರಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ 'ಸಂತಾನ ಬರಗಾಲ' ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಇದೇ ಊರಿನ ಹಿರಿಯರ ಪೈಕಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಸುಮಾರು 10 ಮಕ್ಕಳ ತನಕ ಹೆತ್ತಿದ್ದಾರೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಈ ಗ್ರಾಮದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಹರ್‌ಭಜನ್ ಸಿಂಗ್.

ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಬಂಜೆಯಿರಬಹುದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ, ನಾಲ್ಕೈದು ಮದುವೆ ಆದವರೂ ಈ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಯಾವ ಹೆಂಡತಿಯೂ ಸಂತಾನ ಪಡೆಯಲಿಲ್ಲ. ಹರಭಜನ್‌ಸಿಂಗ್ ಸಹ ಐವರು ಪತ್ನಿಯರನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡವರು. ಇವರ ಕೊನೆಯ ಅಂದರೆ ಐದನೆಯ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಬೇರೆ ಊರಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಅವಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದೆ.

ಕಳೆದ 30 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಗ್ರಾಮದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡ 50ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. 1952ರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸರಕಾರಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ ತೆರೆಯಲಾಗಿತ್ತು. ಇದೀಗ ಆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದಲು ಮಕ್ಕಳೇ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಶಾಲೆಗೆ ಬೀಗ ಹಾಕಲಾಗಿದೆ. ಈ ಗ್ರಾಮದ 'ಬಂಜೆ'ತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನಿರಬಹುದು?

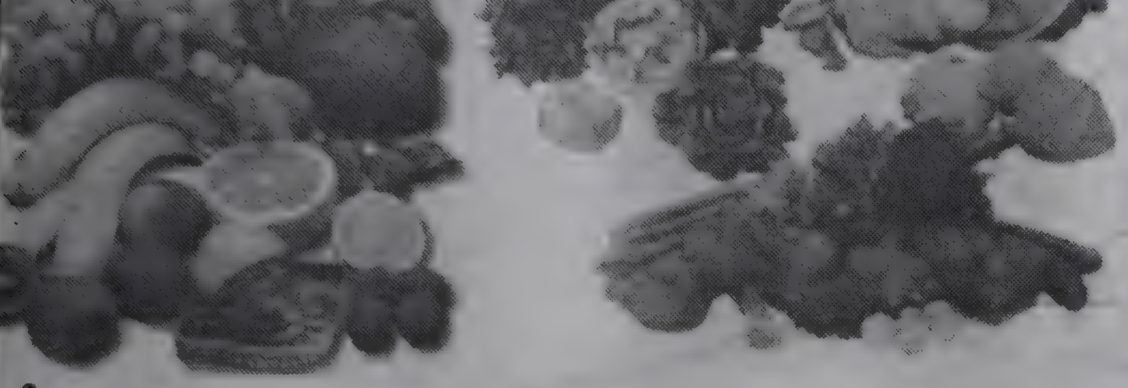
ಕೆಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಂಡಗಳು ಈ ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ, ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಂದಲೂ ಈ ರಹಸ್ಯ ಭೇದಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ರೋವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನ ಅಧ್ಯಾಪಕ ಡಾ. ರುಶ್ವಾ ಎಂಬುವರು ''ಈ ಗ್ರಾಮದ ಜನರು ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಲುವಾಗಿ ತಮ್ಮ ವೀರ್ಯ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಯಾವುದೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಲ್ಲ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ''ಇಲ್ಲಿರುವ ಗಂಡಸರೆಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಬೇಕಾದರೆ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸಂಶೋಧನೆ, ಅಧ್ಯಯನ ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಿ. ನಮ್ಮ ತಂಟೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಬರಬೇಡಿ'' ಇದು ಅಲ್ಲಿನ ಗಂಡಸರ ವಾದ.

ಕಳೆದ 20 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರು ಮಾತ್ರ ಗರ್ಭದ ಭಾಗ್ಯ ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಅಥವಾ ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಸತ್ತ ಮಗುವನ್ನು ಹೆರುವುದರ ಮೂಲಕ ಅಪರೂಪದ ಗರ್ಭವೂ ಫಲ ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲ.

''ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ನವದುರ್ಗ ಹಬ್ಬವನ್ನು ತುಂಬಾ ವಿಜೃಂಭಣೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. 9 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಾವು ಈ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದ ತುಪಾಕಿಯಿಂದ ಚಂದ್ರನಿಗೆ ಗುರಿ ಮಾಡಿ ಗುಂಡು ಹಾರಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ದೇವರಿಗೆ ಭಕ್ತಿ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಇದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇವರನ್ನು ಎಚ್ಚರ ಮಾಡುವ ಪರಿಯೂ ಆಗಿತ್ತು. ಆದರೆ 1962ರಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ಆಜ್ಞೆಯೊಂದನ್ನು ಹೊರಡಿಸಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದ ತುಪಾ
ಮತ್ತು ಮದ್ದುಗುಂಡುಗಳನ್ನೆಲ
ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ನಾವು ಹಬ
ಆಚರಿಸುವುದನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟೆವು. ಆದ್ದರಿಂ
ಚಂದ್ರ ದೇವನು ನಮ್ಮನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟ
ಸರ್ಕಾರವು ನಮ್ಮ ಆಯುಧಗಳನ
ಹಿಂತಿರುಗಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಚಂ
ದೇವತೆಯನ್ನು ಶಾಂತಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದ
ಇನ್ನೆಷ್ಟೇ ಶತಮಾನಗಳುರುಳಿದರೂ ಇದೇ ಕ
ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.'' ಎಂದು ಅಲ್ಲಿ
ಹಿರಿಯರು ಕಥೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

''ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತು, ಬೆಳೆಸಬೇಕೆಂಬ ಆ
ನಮಗೂ ಬೆಟ್ಟದಷ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಯಾರು ಮಾಡಿ
ಪಾಪದ ಫಲವೋ ಈ ರೀತಿ ನಾವು ಬಂಜೆತನ
ಶಾಪಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದೇವೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆ ಗ್ರಾಮ
ಮಹಿಳೆಯರು. ಅವರ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಯಾರು
ಯಾವಾಗ ಒರೆಸುತ್ತಾರೋ...

ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳ ಪೂರೈಕೆ ಹೇಗೆ?



ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ, ಕಾಂತಿಯುತ ಕೂದಲು, ...ಡವೆ-ಬೊಕ್ಕೆರಹಿತ ತ್ವಚೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ...ೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ...ಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ವಿಟಮಿನ್ನುಗಳನ್ನು ...ೕರ್ಪಡೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಇವು ನಮ್ಮ ...ೖನಂದಿನ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ...ಂದಿನ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ...ರುವುದರ ಮೂಲಕ ಬಗೆ-ಬಗೆಯ ...ಟಾಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ...ಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ...ಂದು ನಿಮಗನ್ನಿಸಿದರೆ, ವೈದ್ಯರ ಪರಾಮರ್ಶೆಯ ...ೕರೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಲ್ಟಿ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ...ಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿಡಬಹುದು.

...ಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ'

ಇದು ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ...ಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ...ರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವಕೋಶಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ...ಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲು-ಮೂಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ...ಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಹತ್ವದ್ದೆಂದರೆ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ' ನಿಮ್ಮ ...ಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ...ೖನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ ...ೃಷ್ಟಿ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಬೀಟಾ ...ರೋಟಿನ್ ಸಹ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಿಟಾಮಿನ್ ಎ ...ಮಗೆ ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ...ಭಿಸುತ್ತದೆ. ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್ ಹಸಿರು ...ೊಪ್ಪುಗಳಿಂದ, ಕಿತ್ತಳೆ ವರ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ...ೊರೆಯುತ್ತದೆ.

...ಿಟಾಮಿನ್ 'ಡಿ'

ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ...ಲಪಡಿಸಲು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಆಸ್ಟಿಯೊಪೊರೊಸಿಸ್ ಎಂಬ ಎಲುಬಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದಲೂ ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ದೂರವಿಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೊಲೊನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕೀಲುನೋವು, ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕೆಲೊರೊಸಿಸ್‌ನ ಅಪಾಯ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಲು, ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ, ಸೋಯಾಬಿನ್ ಹಾಲು, ಬೇಳೆಗಳು, ಸಲೊಮೆನ್ ಎಂಬ ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗ ಹಾಗೂ ಮುಂಜಾನೆ ಎಳೆ ಬಿಸಿಲಿನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಡಿ' ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಇ'

ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಇ'ಯಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಇ'ಯಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ, ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಗೊಳ್ಳುವುದು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕ್ಯಾಟರ್ಯಾಕ್ಟ್‌ಗಳ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಅಂದರೆ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಗೋಧಿ, ಸೂರ್ಯಪಾನದ ಎಣ್ಣೆ, ಪಾಲಕ್, ಬಾದಾಮಿ, ಶೇಂಗಾಕಾಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೂ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಅವನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅವು ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ? ಒಂದಿಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲಿದೆ...

ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಕೆ'

ಇದು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದ್ರೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಗರಣೆಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಕೆ'ಯ ಮೂಲವಾಗಿವೆ.

ಫಾಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್

ದೇಹದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಹುಟ್ಟುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಇದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣತೆ, ಅಲ್ಜೈಮರ್ಸ್ ರೋಗದ ಹೊರತಾಗಿ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಹಿಳೆಗೆ 400 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು 600 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು, ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ 500 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಫಾಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನ್ನು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಇದು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಗೋಧಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ12

ಇದು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿನ ಹಾರ್ಮೋನು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ರಸಸ್ರಾವಗಳಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮುಂಜಾನೆ ವಾಂತಿಯ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು, ಹೃದ್ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕೂಡ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬಾಳೇಹಣ್ಣು, ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಕಾಳುಗಳು, ಹಲವು ತೆರನಾದ ಕಾಯಿಗಳಿಂದ ಇದು ನಮಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

(69ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...)

ಮನಸ್ಸು - ಮಿದುಳು ಶಾಂತವಾಗಿರಲಿ



ಪೈಪೋಟಿ ಹಾಗೂ ಇತರರ ಅನುಕರಣೆಯಿಂದ ಹಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಷ್ಟೊಂದು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಅನಾರೋಗ್ಯಪೀಡಿತರು ಮತ್ತು ನಿಸ್ಸಹಾಯಕರು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಜನರಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕೂಡ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂಬಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಸಕ್ರಿಯತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹಲವು ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳು ಕೂಡ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಭಾವ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗುತ್ತಿದೆ. ಚಿಂತೆ ಹಾಗೂ ಚಿತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಏಕೈಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ, ಒಂದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ನೋಡಲಾಗದು. ಒತ್ತಡಗ್ರಸ್ಥ ಜನರು ಸದಾ ಚಿಂತಾಮಗ್ನರಾಗಿರುವುದರ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಮನುಷ್ಯ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಒತ್ತಡಮುಕ್ತನಾಗುವುದರ ಮೂಲಕ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರ ನೇರ ಪ್ರಭಾವ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು-ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗೆಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷತೆ ಕೂಡ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕ ಮನೋರೋಗಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳೆಂದರೆ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದೇ ಇರುವುದು. ಹಸಿವಿನ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಸಿಡಿಮಿಡಿತನ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಮುಂ.

ಒತ್ತಡಮುಕ್ತರಾಗಿರಲು ಕೆಲ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಸದಾ ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಅಂದ ಹಾಗೆ ಈ ಸಂಗತಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಸಾಧಾರಣ ಎಂಬಂತೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಇವನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ನಾವು ಮನಸ್ಸು-ಮಿದುಳನ್ನು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿಡಬಹುದು. ಅವೆಂದರೆ-

ಆಹಾರ-ವಿಹಾರದ ನಿಯಮ

ಊಟ-ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಸಮಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿಯೇ ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ, ರಾತ್ರಿ ಬೇಗನೇ ಮಲಗಿ, ಬೇಗನೇ ಏಳುವುದು- ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಒತ್ತಡ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸದಾ ಪ್ರಸನ್ನಚಿತ್ತರಾಗಿ

ಸದಾ ನಗುವುದು, ನಗಿಸುವುದು ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನದ ಸೂತ್ರವೇ ಆಗಿದೆ. ಮುಕ್ತ ನಗುವಿನಿಂದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಗುವವರು ಇತರೆ ಜನರೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರಾದರೆ, ಒತ್ತಡಗ್ರಸ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ವಿಶೇಷತೆಗಳನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸಿ

ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ವಿಶೇಷ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗ ಅವನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸಲು ಕೂಡ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಬರೀ ನಮ್ಮ ಅಯಶಸ್ಸನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಅಭಿಮಾನ ಮೂಡಿಸಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ದೂರ ಹಾಕಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೈಪೋಟಿ-ಅಸೂಯೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರಿ

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಪೈಪೋಟಿ ಹಾಗ
ಅಸೂಯೆ ಭಾವನೆ ಕೂಡ ಆಗಿರಬಹುದಾಗಿದ
ಅಸೂಯೆ ಮನಸ್ಸು-ಮಿದುಳಿನೊಂದಿಗೆ ನೇ
ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಅವರನ್ನು ವಿಕೃ
ಮನಸ್ಸಿನವರನ್ನಾಗಿ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗಾ
ಪೈಪೋಟಿ-ಅಸೂಯೆಯ ಮನೋಭಾವ ಬೇಡ.

ಶಾಂತರಾಗಿರಿ, ಪ್ರಶಂಸೆ ಮಾಡಿ

ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದಿಸೆ ನೀಡಿದ
ಅದು ಪ್ರಗತಿಶೀಲವಾಗಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಾ
ಮಿದುಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿಡಬಹುದು. ನೆಮ್ಮದಿ
ವಾತಾವರಣ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರದು, ಅದನ
ಯಾವಾಗ ಬೇಕೆಂದಾಗ ನೀವೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊ
ಬಹುದು. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಮಗುವಿ
ನಗುವನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಆನಂದದಿ
ತುಂಬಿ ಹೋದರೆ ಅಥವಾ ಯಾರೋ ಹೇಳಿ
ಒಂದು ನಗೆಚಟಾಕಿ ಆಲಿಸಿ ನೀವು ಬಾಯ್ತುಂಬ ನಕ
ನೀವು ಇದಕ್ಕೇನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ?

ಒಂದು ಸಂಗತಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಲಿ. ಪ್ರಶಂ
ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಪ್ರಶಂಸೆ ಪಡೆಯಬಲ್ಲವನಾಗಿ
ತ್ತಾನೆ. ಆನಂದವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅ
ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರ ಖುಷಿ ಹಾಗ
ಆನಂದದ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದು ಮಾನವ
ಸಹಜ ಗುಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಗುಣ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ
ಅವನು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿಯೂ ಸಂಪನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದವ, ಸ
ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಹಾಗೂ ಪ್ರಫುಲ್ಲತೆಯಿಂದ ತು
ತುಳುಕುವವನಾಗಿದ್ದರೆ ಒತ್ತಡ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ
ಇರುವುದಿಲ್ಲ.



ಒಳಗೆ ಸೇರಿದರೆ ಗುಂಡು... ತರುಣರಾಗುವರು ತುಂಡು

✍ ಪರಮೇಶ್ವರಯ್ಯ ಸೊಪ್ಪಿಮಠ

ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಮತ ಯಾಚಿಸುವಾಗ ಹಲವು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೂಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಹಾಗೂ ಹಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ. ಮದ್ಯಕ್ಕೆ ಮನಸೋತು ಮತ ಹಾಕುವವರಿಗೇನೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಂತೂ ಮದ್ಯದ ಹೊಳೆಯನ್ನೇ ಹರಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಚುನಾವಣೆಯ ನಂತರ ಕುಡಿದವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಏರುತ್ತಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲೂ ಯುವ ಜನಾಂಗ ಈ ಗೀಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ದಾಸರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಟಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆ ಪಾರ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುಂಡು ಇದ್ದರೇನೇ ಕಳೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಪಾರ್ಟಿಯೇ ಅಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಮದ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿದೆ.

ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಸಂತ ತರುಣ ಸಾಗರರವರು ಕುಡಿತದ ಬಗ್ಗೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಕೇವಲ ಮಾನವನಿಗೆ ವಿಷವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಮದ್ಯ ಇಡೀ ಮಾನವತೆಗೆ ವಿಷವಾಗಿದೆ. ನದಿ, ಕೆರೆ ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಸತ್ತವರಿಗಿಂತ ಅನೇಕ ಪಟ್ಟು ಜನ ಮದ್ಯದ ಚಿಕ್ಕ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಸತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣಿನ ಮಗಳು (ಮದ್ಯ) ಎಷ್ಟು ಮಾತೆಯರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಂಧಿಸಿ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಈ ಒಂದು ವಸ್ತು ಇರದಿದ್ದರೆ ಅದರ ರೂಪಟವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಮದ್ಯದ ಅಮಲು ವ್ಯಕ್ತಿ, ಪರಿವಾರ, ಸಮಾಜ, ದೇಶ ಹಾಗೂ ಜಗತ್ತಿನ ದಿಕ್ಕು-ದೆಶೆಗಳನ್ನು ಕೆಡಿಸಿದೆ. ನೀವು ಮದ್ಯ ಕುಡಿಯುವಿರಾದರೆ "ಈಗ ನಾನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಿರಿ ಎಂದು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕುಡಿವ ಗೀಳು

ಅತಿಯಾಗಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮದಿರೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಮದ್ಯಗಳ ಸೇವನೆ ಅಭ್ಯಾಸವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂಬ ಅತ್ಯಾಸೆ (ದಿಪ್ಸೊ ಮೋನಿಯ). ಇದನ್ನು ಕುಡಿತದ ಹುಚ್ಚು ಅಥವಾ ಉನ್ಮತ್ತತೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯಬಹುದು. ಇದೊಂದು ರೋಗ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅತಿಯಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ ಮರುಕಳಿಸುವ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಸ್ವತಃ ಹಾಗೂ ಹಿತೈಷಿಗಳು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೂ ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಇರಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೋದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮತ್ತು ವೈಕಲ್ಯವೇ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣ. ಇದು ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಕುಡಿಯದೇ ಜೀವಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದು ಹೆಚ್ಚು ಮದ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ಶರಣು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ.

ಅಂಥಹದೇನಿದೆ ಮದ್ಯದಲ್ಲಿ?

ಮದ್ಯ ಪ್ರಿಯರು ಸೇವಿಸುವ ಮದ್ಯ ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಥೆಲ್ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿದ್ದು, ಬಣ್ಣ ರಹಿತವಾಗಿದೆ. ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸುಡುವ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದೇ ಅಲ್ಲದೇ ಬೇಗ ಆವಿಯಾಗುವ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ಶೇ.99.95ರಷ್ಟು ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್‌ನ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸ್ಪಿರಿಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಬಳಸುತ್ತಾರೆಂದ ಮೇಲೆ ಮದ್ಯ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಸುಡುತ್ತಿರಬಹುದಲ್ಲವೇ?

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಮದ್ಯವನ್ನು ವಿವಿಧ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಾ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಮುಖ ಮದ್ಯಗಳಲ್ಲಿನ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವು ರಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇ.50ರಿಂದ 60, ವೈನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.10 ರಿಂದ 15, ವಿಸ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಬ್ರಾಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ.40 ರಿಂದ 45, ಬೀರ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇ.4ರಿಂದ 8ರಷ್ಟಿದೆ. ಇವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಸಾರಾಯಿ ಎಂಬ ಮದ್ಯವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಗ್ರಾಮಾಂತರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಈಚಲ ಮರ, ಅಕ್ಕಿ, ಮಾಲೆಸಿಸ್ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲದ ಭಟ್ಟಿಇಳಿಸುವಿಕೆ ಮೂಲಕ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಸುಲಭ ದರದಲ್ಲಿ ಕೈಗೆ ಎಟುಕುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲೂ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.40 ರಿಂದ 50ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಬ್ರೊಮೈಡ್ ಎಂಬ ದ್ರವ ಸೇರಿದರಂತೂ ಕಿಕ್ಕೋ...ಕಿಕ್ಕು !

ಮದ್ಯ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಿದ ಮೇಲೆ...

ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಣ್ಣ ಕಣದ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಬೇಗನೆ ರಕ್ತದೊಡನೆ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ 2ರಿಂದ 3 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲೇ ಅದು ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇರುವಿಕೆಯು 45 ರಿಂದ 90 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸೋಡ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿದಾಗ ರಕ್ತದೊಡನೆ

ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಜೊತೆಗೆ ಏನಾದರೂ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ರಕ್ತದೊಡನೆ ಬೆರೆವ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.10 ರಿಂದ 20ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಯುನಿಟ್ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಅಂದರೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬೀರ್ ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಬ್ರಾಂಡಿ ಅಥವಾ ವಿಸ್ಕಿಗೆ ಸಮ. ಇದರಲ್ಲಿ 8 ಗ್ರಾಂ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶಗಳ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅತಿಕ್ರಮಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸಿದ ಮರುಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ BAC (ಬ್ಲಡ್ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಕಾನ್‌ಸನ್‌ಟ್ರೇಶನ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಸೇರಿದಂತೆಲ್ಲಾ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಅದು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಗೆಬಗೆಯ ಮದ್ಯವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅವುಗಳ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಗಳಲ್ಲೂ ಭಿನ್ನತೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ವಿಸ್ಕಿ 68ml ಗೆ, ವೈನ್ 172ml ಗೆ, ಬೀರ್ 0.8Lit ಕುಡಿತಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ದೇಹದ 100ml ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ 50 ml ಗಳಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ದೇಹದಿಂದ ವಿಸರ್ಜನಾಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೊರ ಹಾಕಲು 2.5 ಗಂಟೆ ಸಮಯ ಬೇಕು. ಕುಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ವಿಸರ್ಜನಾ ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಹೆಚ್ಚು ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದೀರ್ಘ ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮದ್ಯವು ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಜನೆಗೊಂಡು ಆಸಿಟಾಲ್ಡಿಹೈಡ್ ಎಂಬ ವಿಷ ಕಣವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಕಣ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ನುಂಗಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಜಠರದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಡೆತಡೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಜಠರದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಜಠರ ಉರಿತದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಣೆ, ಮೇಲೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ

ಕ್ರ. ಸಂ.	ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಪ್ರಮಾಣ (BAC)	ದೇಹದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು
1.	ಶೇ. 0 ಯಿಂದ ಶೇ.50 mg ಆದಾಗ	ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ
2.	ಶೇ. 50 ರಿಂದ ಶೇ.100 mg ಆದಾಗ	ಜಾಗೃತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ವಾಕರಿಕೆ ಅಥವಾ ವಾಂತಿ ಬರಬಹುದು. ಕಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಂಜಾಗುವುದು. ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
3.	ಶೇ.100 ರಿಂದ ಶೇ.150 mg ಆದಾಗ	ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾವನೆಗಳು ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತವೆ. ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗಬಹುದು. ಜ್ಞಾಪನ ಶಕ್ತಿ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಬಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ.
4.	ಶೇ.150 ರಿಂದ ಶೇ.300 mg ಆದಾಗ	ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಅಸಂಬದ್ಧ ಪ್ರಲಾಪ ಮಾಡಬಹುದು. ತೊದಲು ನುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅವಯವಗಳು ಸ್ವಾದೀನ ತಪ್ಪಿದಂತಾಗಿ ಜೋಲಿ ಹೊಡೆಯಬಹುದು.
5.	ಶೇ.300 ರಿಂದ ಶೇ.400 mg ಆದಾಗ	ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರ್ಚೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಇದು ಕೋಮಾಸ್ಥಿತಿಗೂ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಲ್ಲದು.
6.	ಶೇ.400ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆದಾಗ	ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ದೀರ್ಘ ಕೋಮಾಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಕೊನೆ ಕಾಣಬಹುದು.

ಒಂದು ಬಗೆಯ ಬಳಲಿಕೆ, ತೇಗು ಜಠರ ಹುಣ್ಣಿನ ಚಿಹ್ನೆಗಳು, ವಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬೀಳುವುದು, ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಶೇಖರಣೆ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಸಿರೋಸಿಸ್, ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಉರಿತಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಒಂದು ವರದಿ ಪ್ರಕಾರ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಗಂಟಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೊಟ್ಟೆಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಬಾಯಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಉಬ್ಬಸ ರೋಗ, ಫಿಟ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಅಪಘಾತಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಹಾಗೂ ಅಪರಾಧಿತನ...

ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಬಹಳಷ್ಟು ನೋವು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಪಘಾತಗಳು, ಜಗಳ ಹೊಡೆದಾಟಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ವಾಹನ ಚಾಲ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅವನಲ್ಲಿ ಧೈಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ನರಗಳ ಹತೋ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬಹುವೇಗವಾಗಿ ಹಾಗ ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿ ಚಾಲನೆ ಮಾಡಿ ಅಪಘಾ ಗಳಾಗಿ ಸಾವು ನೋವುಗಳಿಗೆ ಹೊಣೆಗಾರನಾಗ ತ್ತಾನೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಕುಡಿದವನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣ ಹೊಡೆದಾಟಗಳು ನಡೆದು, ರಕ್ತಪಾತಗಳಾ ಪೊಲೀಸ್, ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಕಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರು ಸಾಕಷ್ಟು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿವೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೂ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ ಕ್ರಮಗಳುಂಟು. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೂಲವಾ

ಮದ್ಯಪ್ರಿಯರಿಗೂ ಹಾಗೂ ಅವರ ಹಿತೈಷಿಗಳಿಗೆ ನನ್ನ ಕೆಲವು ಕಿವಿ ಮಾತುಗಳು

ಮಾಡಿರಿ	ಮಾಡಬೇಡಿರಿ
ಕುಡಿದಾಗ ಶಾಂತರಾಗಿರಿ, ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದಿರಿ ಹಾಗೂ ಕುಡಿದಾಗ ಬರುವ ಮಾತುಗಳು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ನೋವಾಗುತ್ತವೆಂದು ಮನಗಾಣಿರಿ	■ ಕುಡಿದವರನ್ನು ಬೈಯುವುದು, ಶಿಕ್ಷಿಸುವುದು, ಹೆದರಿಸುವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿರಿ.
ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಕುಡಿತದ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.	■ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಸಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕುಡಿತದ ಚಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗ ಬಹುದು.
ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಸಿರಿ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಕುಡಿತದಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿರಿ.	■ ಕುಡಿಯಲು ಯಾರನ್ನೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಡಿ. ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಕುಡಿತವನ್ನು ತಳ್ಳಿ ಹಾಕಿರಿ. ಕುಡಿತದಿಂದಾಗುವ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿರಿ.
ವಿರಾಮ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳು ಹಾಗೂ ಉತ್ಸಾಹ-ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಮದ್ಯದ ಕಡೆ ಗಮನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.	■ ಕುಡಿದವರ ಜತೆ ವಾದ ಅಥವಾ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ■ ಅವರ ಜತೆ ಸೇರಿ ನೀವು ಕುಡಿಯಬೇಡಿರಿ. ಅವರಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧಿ ಎಂಬ ಮನೋಭಾವನೆ ಬಿಂಬಿಸಬೇಡಿರಿ.
ನಿಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾದಾಗ ನಿರುತ್ಸಾಹಿಗಳಾಗದೆ, ಶಾಂತತೆಯಿಂದ ಬಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿರಿ.	■ ಮದ್ಯದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಆದಷ್ಟು ದೂರವಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.

...ಡಿವ ಗೀಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ...ದು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ...ವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ...ಚ್ಛೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಲು ...ಕ್ತನಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತಾವು ಈ ...ಟದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯಿದ್ದರೂ, ...ದರಿಂದ ಪಾರಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅವರಲ್ಲಿರು...ದಿಲ್ಲ. ಅಂಥ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ...ನೋರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

...ದ್ಯ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗುವ ...ಾಭಗಳು...

ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಮದ್ಯ ...ೇವನೆಯಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ...ಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮದ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ...ಮಾಣ ಸೈಟೋಕೆಮಿಕಲ್ಸ್ ಎಂಬ ಅಂಶವಿರುವು...ರಿಂದ ಇದು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗ ...ಡೆಗಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇರುವುದರಿಂದ, ಇದು ರಕ್ತವು ನರನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಿಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಬಾವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್‌ನ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಫ್ರಾನ್ಸ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವೈನ್ ಸೇವನೆ ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಅಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದು ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದಾದರೂ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಆ ಜನರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಿಂದಲೂ ರೋಗಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ●

...(65ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳ ಪೂರೈಕೆ ಹೇಗೆ?

ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ'

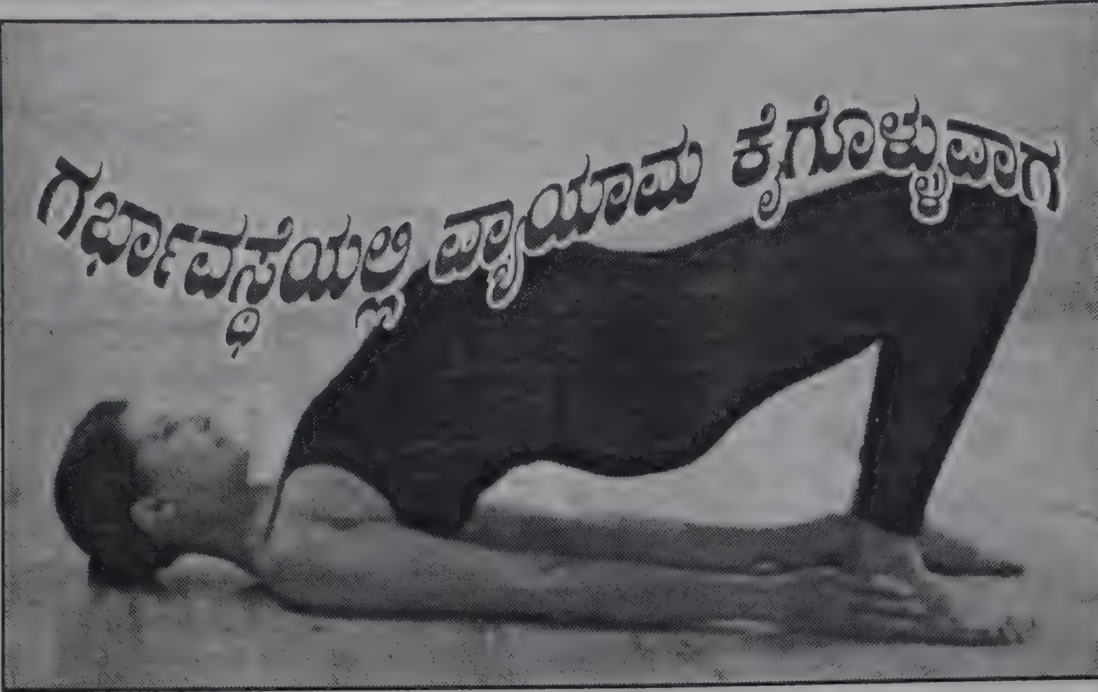
ಇದೊಂದು ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಆಗಿದ್ದು, ಅದು ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಗಾಯ ಬೇಗನೇ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದ್ರೋಗ, ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ನಮಗೆ ಹುಳಿಹಣ್ಣು ಗಳಾದ ಲಿಂಬೆ, ಟೊಮೆಟೊ, ಮೂಸಂಬಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಸ್ಟಿಯೊ ಪೊರೊಸಿಸ್ ಅಂದರೆ ಎಲುಬುಗಳ ರೋಗ. ಕೊಲೊನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಏರಿಳಿತ ಸಹ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಶಿಫಾರಸಿನ ಮೇರೆಗೆ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಲು, ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸೋಯಾಹಾಲು, ಬಟಾಣಿ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸೇರ್ಪಡೆಯಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದೇಹ ಹೆಚ್ಚು ಚುರುಕುತನ-ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೀನು, ಬೀನ್ಸ್, ಬಟಾಣಿ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಬೆಲ್ಲ, ಕಾಳುಗಳು, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ◆



ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಾಗ

ಯಾವ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತಾರೊ ಅವರಿಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮನೀಡಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಬಹುಬೇಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ವಾಪಸ್ಸಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ನೀವು ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾದದ್ದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯು ಇತರರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ನುರಿತ ತಜ್ಞರ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕೈ ಕೊಂಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅದು ಗರ್ಭಿಣಿಗೂ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಇದರಿಂದ ಕಾರ್ಡಿಯೊ ವೆಸ್ಕ್ಯೂಲರ್‌ನ ಒತ್ತಡವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ತೂಕವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರತಿಶತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾದ ಅಂಶಕ್ಕೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತದೆ.
- ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಪೋಶ್ಚರ್‌ನಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಪೋಶ್ಚರ್ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಸೊಂಟದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಇದರ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಲಾಭವೆಂದರೆ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವನ್ನು ಇದರಿಂದ ತಡೆಯಬಹುದು.
- ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮೂಡ್ ಹಾಗೂ ಬಾಡಿ ಇಮೇಜ್ ಕೂಡ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ನಾರ್ಮಲ್ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸಿಜೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಇರಬಹುದು.

ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಅಪಾಯಗಳು ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ದಣಿವು ಆಗಬಹುದು. ರಕ್ತದ ಶರ್ಕರ ಪ್ರಮಾಣವು ಸಾಕಷ್ಟು ಕುಸಿಯಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಎಲುಬುಗಳು, ಕೀಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಗಾಯಗಳಾಗಬಹುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಭ್ರೂಣದ ಆಂತರಿಕ ತಾಪಮಾನ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಅದು ಕೇಂದ್ರೀಯ ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪೂರೈಕೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ ಲಭ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತ ಸಹ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದೇ ಇದ್ದಿರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಜನನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಇರಬಹುದಾಗಿದೆ.

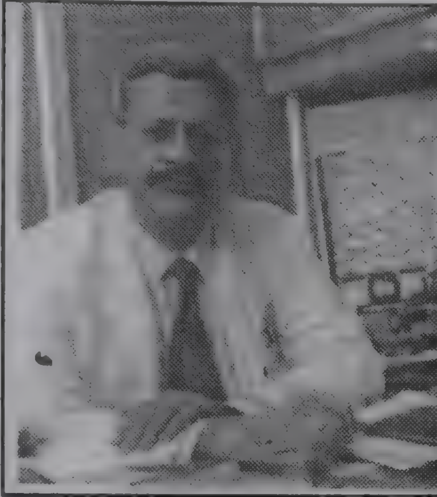
ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಳಗಿನ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

- ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರ ಎತ್ತುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲೇಬೇಡಿ.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ನಡಿಗೆ ಸರಿ. ಆದರೆ ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ದಣಿವು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲೇಬೇಡಿ.
- ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅವಶ್ಯ ಪಡೆಯಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗದಿದ್ದರೂ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.
- ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ 140ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗದಿರಲಿ.
- ಕಠಿಣ ಶ್ರಮದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು 15 ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
- ವ್ಯಾಯಾಮದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಸಮಯದ ಅವಧಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದೇ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.
- ಬಿಸಿ ಹಾಗೂ ಉಷ್ಣ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
- ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ನಂತರ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ದಣಿವು ಎನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲೇಬೇಡಿ.
- ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಡುನಡುವೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆ ನೀಗಬೇಕು.
- ಹೆರಿಗೆಯ ಕೊನೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಬಲದ ಮೇಲೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳದಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಅನುಭೂತಿಯು ಉಂಟಾದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಹವಾಮಾನ ವೈರಸ್‌ಗೆ ಆಹ್ವಾನ

ಉದಯ ಎಲ್. ಶೆಟ್

ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ವಿಜ್ಞಾನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಡಾ.ಅನೂಪ್ ಮಿಶ್ರಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ''ಪ್ರತೀ ಸಲ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ, ವಸಂತ ಕಾಲದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನವಹಿಸಬೇಕು''. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮರದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಎಲೆಗಳು (ಚಿಗುರು) ಮತ್ತು ಹೂಗಳು ಬಿಡುತ್ತವೆ, ಹೂವಿನ ಪರಾಗಗಳು ಹಾರುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಯ ಅಪಾಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಮೂಗಿನಿಂದ (ಸೋಂಕು)ನೀರು ಬರುವುದು, ಕೆಮ್ಮು ಬರುವುದು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯೂ ಕಾಣಿಸುವುದು, ಹೀಗೆ ಈ ವಾತಾವರಣದ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಆಗುವಂತಹದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಜ್ವರ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ, ಡಾ. ಮಿಶ್ರಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ವೈರಸ್‌ನ ಆಕ್ರಮಣವಾದಾಗ, ಬೇರೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಆಕ್ರಮಣವಾದಾಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಂಭೀರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು (ಚರ್ಮ) ನೀಲಿಯಾಗುವುದು, ರಕ್ತ ಬರುವುದು, ಕೆಲವು ಸಮಯ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ (ರಕ್ತ ಹೀನತೆ) ಆಗುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ. ವೈರಸ್‌ನ ಚಲನೆ (ಹರಡುವಿಕೆ) ವೇಗವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಡಾ.ಮಿಶ್ರಾ ಅವರು ವೈರಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿದರೆ (ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ) 3-4 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಜನರು ಜನ ಜಾತ್ರೆ, ಆಗುವಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಗಬಾರದು, ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳು ವಿಶೇಷವಾದ ಗಮನ ವಹಿಸಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.



ವೈರಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಮಗೆ ನೀಡುವರು.

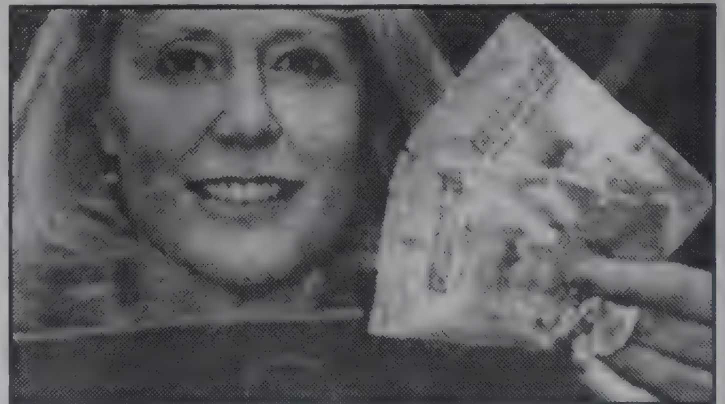
ಮಹಿಳಾ ಕಾಂಡೋಮ್

ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣದಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಏಡ್ಸ್ ಮೊದಲಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತಡೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಈಗ ಪುರುಷರಿಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆಂದೇ 'ಕಾನ್ಫಿಡೋಮ್'ಗಳೆಂಬ ವಿಶೇಷ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ವಿಶೇಷ ಪಾಲಿಯುರೆಥೇನ್‌ನಿಂದ ಈ ಕಾಂಡೋಮ್‌ನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ವಸ್ತುವು ಅದೆಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದ್ದು ಎಂದರೆ ಪುರುಷರು ಬಳಸುವ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತೆಳ್ಳಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭೂತಿ ಪುರುಷ ಕಾಂಡೋಮ್ ಧರಿಸಿದಾಗಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷ ಕಾಂಡೋಮ್‌ನ ಒಂದೇ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಗುರದಂತಹ ರಚನೆ ಇದ್ದರೆ, ಕಾನ್ಫಿಡೋಮ್‌ನ ಎರಡೂ ತುದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಉಂಗುರ ರಚನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಉಂಗುರವು ಸ್ತ್ರೀ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಳಿತರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಒಳಬದಿಗೆ ಸೇರಬೇಕಾದ ಉಂಗುರವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವುದೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕೆಲಸ. ಇದನ್ನು ಮಹಿಳೆ ಕ್ರಿಯೆಗೂ ಮುನ್ನ ತನ್ನ ತೋರು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಒಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮಹಿಳಾ ಕಾಂಡೋಮ್‌ನಿಂದ ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುವುದು - ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಜೊತೆಗೆ ಈ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಲೂಬ್ರಿಕೇಶನ್ ಇರುವುದರಿಂದ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದವರು ಹಾಗೂ ಹೊಂದದವರು ಇಬ್ಬರೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸಿ ನೋವು ರಹಿತ ಸುಖವನ್ನು ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

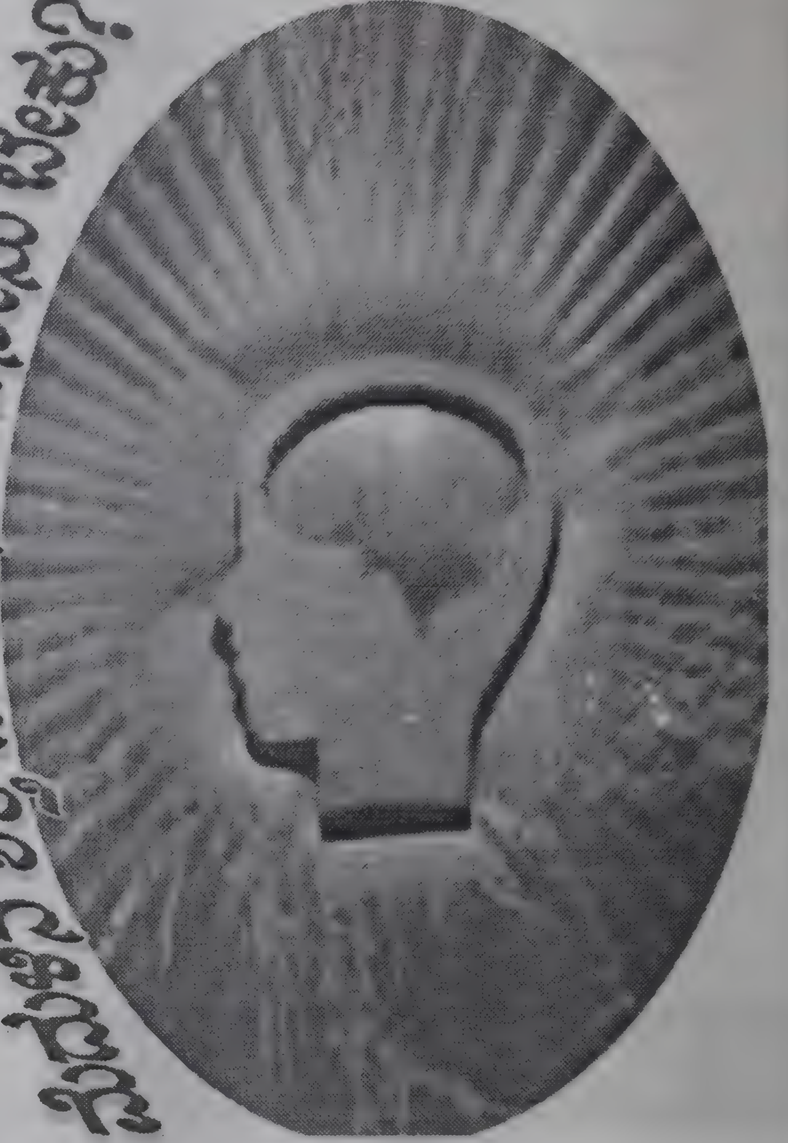
ಹಿಂದೂಸ್ತಾನ್ ಲ್ಯಾಟೆಕ್ಸ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಈ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದ್ದು, ಎರಡು ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳಿಗಿರುವ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದೆ. ಆ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ನ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ 250 ರೂಪಾಯಿ ಎಂದು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಎಚ್.ಎಲ್.ಎಲ್. ಸಂಸ್ಥೆಯು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿರುವ ಈ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುವುದು ಅಮೆರಿಕದ ಒಂದು ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ. ಈಗ ಆ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಕಾ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಎಚ್.ಎಲ್.ಎಲ್. ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಕಾಂಡೋಮ್‌ನ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಇಳಿಕೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.



ಸರ್ಕಾರವು ಐದು ಲಕ್ಷ ಮಹಿಳಾ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ಮುಂದಾಗಿದೆ. ಅವಕ್ಕೆ ಸಬ್ಸಿಡಿ ನೀಡಿ ಕೇವಲ 5 ರೂಪಾಯಿ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಒದಗಿಸಲಾಗುವುದು. ಇದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದನೆ ಮಾಡಲು ಒದಗಿಸಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಅವಕಾಶ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು.

ಮೆದುಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಬಲಪಡಿಸಲು ಏನೇನು ಬೇಕು?

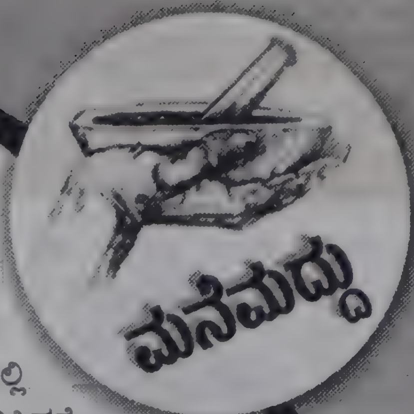




- ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸಲು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಇದು ನಮಗೆ ಶೇಂಗಾಕಾಳು, ಬೇಳೆಗಳು, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಬೀನ್ಸ್‌ನಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮೆದುಳಿಗೆ ತಾಮ್ರದ ಅಂಶ ಕೂಡ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅದು ನಮಗೆ ಅಣಬೆ, ಬಟಾಣಿ ಕಾಳು, ಬೀನ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ದೊರಕುತ್ತದೆ.
- ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮೆದುಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೆಗ್ನಿಶಿಯಂ ಕೂಡ ಮೆದುಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಸೊಯಾಬೀನ್ ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅದು ಹೇರಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಫ್ಲೋರೈಡ್ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಮರ್ಥ ಯೋಚನಾಶಕ್ತಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಯಾಬೀನ್, ನೀರು, ಚಹ, ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಸೆಲೆನಿಯಂ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಮೆದುಳು ಚುರುಕಿನಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಾವು ಕಾಳುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಕಿತ್ತಳೆಯಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಸತುವಿನ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಾವು ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕಾಷ್ಠಫಲ, ಬೇಳೆಗಳು ಹಾಗೂ ಬೀನ್ಸ್‌ನಿಂದ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸತುವು ಕೂಡ ಮೆದುಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿಡುತ್ತದೆ.
- ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಬಿ' ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಹಾಗೂ ಶೇಂಗಾಕಾಳಿನಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.



- ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ-2ವನ್ನು ನಾವು ಹಾಲು, ಪನೀರ್, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಟೊಮೆಟೊ ಗಳಿಂದ ದೊರಕಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಮೆದುಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಡುವ ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ-6ನ್ನು ಕಾಳುಗಳು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.
- ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಪನೀರ್‌ನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಬಿ-12' ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ಕೂಡ ಮೆದುಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನಾವು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಟೊಮೆಟೊ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಸ್ಟ್ರಾಬೇರಿ ಮುಂತಾದವು ಗಳಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಇ' ಮೆದುಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಟೊಮೆಟೊ, ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೇಳೆಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಪಾಲಕ್, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



☆ **ಕೂದಲು ಸೋಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು, ಕಪ್ಪಾಗಿ - ಕಂಡೀಷನರ್ ಆಗಿರಲು :** ಮೆಂತ್ಯಕಾಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ರಾತ್ರಿ ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು. (ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು). ಬೆಳಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಹಚ್ಚಿ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಬಿಡಿ. ನಂತರ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ತಲೆ ತೊಳೆದು ಕೊಂಡರೆ ಕೂದಲು ಹೊಳಪಾಗಿರುವುದು.

☆ **ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೇನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು :** ಹೇನು ಇದ್ದರೆ, ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಬೆಚ್ಚಗಾದ ನಂತರ ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

☆ **ಶೀತ ನೆಗಡಿ :** ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ? ಹಾಗಾದರೆ ಕುದಿಯುವ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ 4-5 ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಕ್ಸ್ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಆವಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಿದರೆ ಶೀತ ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು.

☆ **ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಲು :** ದಿನನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಎಳನೀರು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

☆ **ಬಿಳಿ ಸೆರಗು :** ಇದರಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು 'ನನ್ನಾರಿ' ಬೇರಿನಿಂದ ಕಾಯಿಸಿದ ರಸವನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು. ಇದು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾಫಿ, ಟೀಯಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. (ನನ್ನಾರಿ ಬೇರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ).

☆ **ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು :** ಊಟವಾದ ನಂತರ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಇಳಿಯುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

☆ **ಬಾಲನೆರೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ :** ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಊಟದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಬಾಲನೆರೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಗಾಗುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

☆ **ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ :** ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ತಿನ್ನಲು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

☆ **ತಲೆನೋವಿಗೆ :** ಲಿಂಬೆಹುಳಿ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ತಲೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು ಮತ್ತು ಶೋಧಿಸಿದ ಲಿಂಬೆಹುಳಿ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಎರಡು ಹನಿಯನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

☆ **ಕಿವಿನೋವಿಗೆ :** ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು, ಒಂದು ಚಮಚ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ ಅದು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಾದಾಗ 3-4 ತೊಟ್ಟು ಕಿವಿಗೆ ಬಿಡಬೇಕು ಅಥವಾ 1 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಕಿವಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಶೀತಗಾಳಿಗೆ ಕಿವಿ ನೋವಿದ್ದರೆ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

☆ **ಜಂತುಹುಳಕ್ಕೆ :** ಜಂತುಹುಳುಗಳ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಸುಮಾರು 20 ರಿಂದ 30 ತೊಟ್ಟು ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ದಿವಸಕ್ಕೆ ಒಂದಾವರ್ತಿಯಂತೆ 3-4 ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

☆ **ಹಳೆಯ ನೆಗಡಿ ತಹಬದಿಗೆ :** ಧನಿಯಾ ಚೂರ್ಣ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳಿತನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

☆ **ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು :** ಜೀರಿಗೆ, ಸಕ್ಕರೆ, ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಇವುಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

☆ **ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು :** ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಸುಟ್ಟು ಭಸ್ಮ ತಯಾರಿಸಿ, ಎರಡು ಗ್ರಾಂ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಜೇನುತುಪ್ಪತೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

☆ **ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ :** ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಓಮಕಾಳು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು ಅಗಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ ಸಹಿತವಾಗಿ ಹಲ್ಲುನೋವು, ವಾಯುವಿಕಾರ, ಅಜೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

☆ **ಕಣ್ಣುರಿ :** ತಂಪಾದ ನೀರಿಗೆ ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ರಸ ಬೆರಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

☆ **ಮೈಚರ್ಮ ತುರಿಕೆ :** ಪಡುವಲ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಅರಿಶಿಣ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

☆ **ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ :** ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂರು ಸಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

☆ **ಮಲಬದ್ಧತೆ :** ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕರ್ಜೂರವನ್ನು ನೆನಸಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಆ ಕರ್ಜೂರ ಮತ್ತು ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

☆ **ಒಣಕೆಮ್ಮು :** ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಷ್ಟು ಕಾಯಿಸಿದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

☆ **ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ :** ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಗೂ ಸೌತೇಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ಎರಡು ದಿನ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

☆ **ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ :** ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು, ಎರಡು ಏಲಕ್ಕಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ಹವೆಯನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹೀರಬೇಕು.

☆ **ದಮ್ಮು ಶಮನಕ್ಕೆ :** ಬಿಳಿ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಎರಡನ್ನೂ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

☆ **ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ :** ದಿನ ನಿತ್ಯ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಊಟದೊಡನೆ ಹಸಿ ಸೊಪ್ಪು-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

(**ಸೂಚನೆ:** ಮನೆಮದ್ದು ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಓದುಗರು ಇವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.)

ಬಿಜಾಪುರದ 64 ಪ್ರೇಮ ಸಮಾಧಿಗಳು

ಬಿಜಾಪುರದಿಂದ ಕೇವಲ ಐದು ಕಿ.ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಸಾಥ್‌ಗಬಾರ್ ಎಂಬ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರೇಮ ಸಮಾಧಿಗಳಿವೆ. ಈ 64 ಪ್ರೇಮ ಸಮಾಧಿಗಳ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರ ಪ್ರೇಮದ ದುರಂತ ಕತೆ ಅಡಗಿದೆ.

ಇತಿಹಾಸದ ಹಲವಾರು ವರ್ಣಮಯ ಘಟನೆಗಳು, ಚರಿತ್ರೆಯ ಸತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಕಲ್ಲಿಗೊಂದು ಕತೆ ಹೇಳುವ ನಾಡು ನಮ್ಮ ಕನ್ನಡ ನಾಡು. 'ಗಂಡು ಮೆಟ್ಟಿದ ನೆಲ'ವೆಂದೇ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕವೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಇತಿಹಾಸಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಮಡಿಲಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದೆ.

'ಪ್ರೇಮ ಸಮಾಧಿಗಳು' ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ಲೈಲಾ-ಮಜ್ನು, ಸಲೀಂ-ಅನಾರ್ಕಲಿ, ದೇವದಾಸ್-ಪಾರ್ವತಿ, ಉಮರ್ ಖಯಾಂ... ಹೀಗೆ ದುರಂತ ಪ್ರೇಮಿಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಸುಳಿದು ಹೋಗಿರಬಹುದಲ್ಲವೆ?

ಪ್ರೇಮಿಗಳಿಬ್ಬರಾದ ಮೇಲೆ ಸಮಾಧಿಗಳಿರಬೇಕಾದ್ದು ಎರಡು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿರುವುದು 64 ಸಮಾಧಿಗಳು! ಹಾಗಾದರೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರೇಮಿಗಳು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸತ್ತು ಸಮಾಧಿಯಾದರೆ? ಎಂಬ ಸಂದೇಹವಲ್ಲವೆ? ಇದರ ಸ್ವಾರಸ್ಯವೇ ಬೇರೆ.

ಬಿಜಾಪುರದಿಂದ ಕೇವಲ ಐದು ಕಿ.ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಸಾಥ್‌ಗಬಾರ್ ಎಂಬ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರೇಮ ಸಮಾಧಿಗಳಿವೆ. ಈ 64 ಪ್ರೇಮ ಸಮಾಧಿಗಳ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರ ಪ್ರೇಮದ ದುರಂತ ಕತೆ ಅಡಗಿದೆ.

ಶಾಹಿ ವಂಶಸ್ಥರಾದ ಎರಡನೆ ಅಲಿ-ಅದಿಲ್ ಎಂಬುವರು 1600ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಈ ಪ್ರಾಂತ್ಯವನ್ನು ಆಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಆಡಳಿತದಲ್ಲಿ ಸೇನಾ ದಳಪತಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದವರು ಆಫ್ಜಲ್ ಖಾನ್. ಈತ ಯುದ್ಧ ರೂಪಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮಹಾನ್ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿ. ಹೋರಾಡುವುದರಲ್ಲೂ ಮಹಾ ಪರಾಕ್ರಮಿ. ಈತನ ಶೌರ್ಯ, ಸಾಹಸದ ಬಗ್ಗೆ ಅಲಿ ಅದಿಲ್ ಮಹಾರಾಜನಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಅಭಿಮಾನ. ಮಹಾನ್ ವೀರನೂ, ಅತ್ಯಂತ ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಯೂ ಆದ ಆಫ್ಜಲ್ ಖಾನ್‌ಗೆ ಒಂದು ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿತ್ತು. ಅದೇನೆಂದರೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೌರ್ಬಲ್ಯ! ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಹೆಣ್ಣು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದರೂ ಇವನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಅರಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಿರಿಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಯಾವ ಹೆಣ್ಣೆ ಆಗಲಿ ಇವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಯಿತೆಂದರೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಆಕೆ ಇವನ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಲೇ ಬೇಕು.

ಹಾಗಂತ ಅವರ ಬಾಳನ್ನೇ ಹಾಳುಮಾಡುವಂಥ ನೀಚ ಬುದ್ಧಿ ಆಫ್ಜಲ್ ಖಾನ್‌ಗೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದ. ಅವರೊಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಸಾರವನ್ನೂ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ. ಎಲ್ಲಾ ಹೆಂಡತಿಯರನ್ನೂ ಅಪಾರವಾಗಿ, ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಈತನ ಪ್ರೇಮ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ತುಂಬಾ ವಿಶಾಲವಾದದ್ದು. ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು, ಪ್ರೀತಿಸಿ ಈ ರೀತಿ ಮದುವೆಯಾದ ಯುವತಿಯರ ಸಂಖ್ಯೆ 63!

1658ರಲ್ಲಿ ಆದಿಲ್‌ಷಾಹಿ ರಾಜನಿಗೆ ಒಂದು ಸಂಕಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಾಯಿತು. ಮಹಾರಾಜ ನಾದ ಔರಂಗ ಜೇಬ್‌ನಿಂದ ಇವರಿಗೆ ಕಟ್ಟಪ್ಪಣೆ ಯೊಂದು ಜಾರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಅದೇನೆಂದರೆ, ಮಹಾನ್ ಶೂರ ಛತ್ರಪತಿ ಶಿವಾಜಿಯನ್ನು ಯುದ್ಧರಂಗದಲ್ಲಿ ಸಂಧಿಸಿ, ಹೋರಾಟ ನಡೆಸಬೇಕೆಂಬ ಆದೇಶ.

ಸೈನ್ಯವನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿ, ಇಡೀ ಸೈನ್ಯದ ನೇತೃತ್ವ ವಹಿಸಿ, ಛತ್ರಪತಿ ಶಿವಾಜಿ ಮೇಲೆ ದಂಡೆತ್ತಿ ಹೋಗೆಂದು ಆದಿಲ್‌ಷಾಹಿ ರಾಜನು ತನ್ನ ಸೈನ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ಆಫ್ಜಲ್ ಖಾನ್‌ಗೆ ಆಜ್ಞಾಪಿಸಿದನು. ಶಿವಾಜಿಯ ಹೆಸರು ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಆಫ್ಜಲ್ ಖಾನನ ಅರ್ಧ ಜಂಘಾ ಬಲವೇ ಕುಸಿದುಹೋಯಿತು. ಆದರೂ ಅದನ್ನು ರಾಜರ ಮುಂದೆ ತೋರಗೊಡದೆ ಯುದ್ಧಕ್ಕಾಗಿ ಸೈನ್ಯವನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸತೊಡಗಿದ. ಶಸ್ತ್ರಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಆಯುಧಗಳು ಸಿದ್ಧಗೊಂಡಿದ್ದವು. ಇನ್ನೇನು, ಮರುದಿನ ಯುದ್ಧರಂಗಕ್ಕೆ ತೆರಳಬೇಕು...

ಆ ದಿನ ಯಾಕೋ ಎಂದೂ ಇಲ್ಲದಂತಹ ಭಯ ಮತ್ತು ಆತಂಕ ಆಫ್ಜಲ್ ಖಾನ್‌ನನ್ನು ಆವರಿಸಿತ್ತು. 'ನಾಳೆ ನಾನು ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಸತ್ತು ಹೋದರೆ...?' ಇದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜೀರುಂಡೆಗಳ ಝೇಂಕಾರದಂತೆ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸತೊಡಗಿತು. ಆಸ್ಥಾನದ ವಿದ್ವಾಂಸರನ್ನು, ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯರನ್ನು, ಪಂಡಿತರನ್ನು ಕರೆಸಿಕೊಂಡು ಕೇಳಿದ. "ನಾಳೆಯ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ನಾನು ಬದುಕುಳಿಯುತ್ತೇನೆಯೇ?' ಆಸ್ಥಾನದ ಪಂಡಿತರು ಪಂಚಾಂಗಗಳನ್ನು ತಿರುವಿ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಹಾಕಿ ಹೇಳಿದರು. "ಇಲ್ಲಾ ದಳಪತಿಗಳೆ, ನಾಳೆ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಸೋಲು ಖಚಿತ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರಾಣ ತೆರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ..."

ಆಫ್ಜಲ್‌ಖಾನ್ ತಕ್ಷಣ ಕೇಳಿದ "ಹಾಗಾದರ
ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯರು? ಅವರ ಪಾಡೇನು? ಅವರನ
ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಯಾರು?'' "ನಿವ
ಮರಣದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಹೆಂಡತಿಯರ
ಮರುಮದುವೆಯಾಗಿ ಆರಾಮವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ'
ಎಂದು ಹೇಳಿದರು ಪಂಡಿತರು. ಅವರ
ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಆಫ್ಜಲ್‌ಖಾನ್ ದಿಕ
ತೋಚದಂತವನಾಗಿ ಕಠಿಣವಾದ ಒಂದು
ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದ.

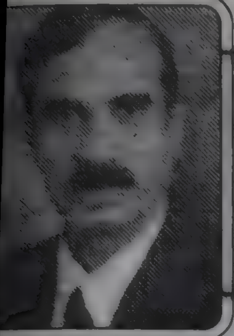
ಅದೇ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೆಂಡತಿಯ
ರುಂಡಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ರಕ್ತ ದೋಕುಳಿಯಾಡಿ ತನ
ಹೃದಯದ ವಿಶಾಲ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ!

ತನ್ನ ಪ್ರೇಮಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯೆಂಬಂತೆ 63
ಹೆಂಡತಿಯರಿಗೂ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ 63
ಸಮಾಧಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿ ಮುಗಿಸಿದ. ಇದು ಈ
ಪ್ರೇಮ ಸಮಾಧಿಗಳ ಅಸಲಿ ಸ್ವಾರಸ್ಯ. ಆಫ್ಜಲ
ಖಾನನ ಅನುಮಾನದಂತೆ ಅವನು ಛತ್ರಪ
ಶಿವಾಜಿಯಿಂದ ಸೋಲನ್ನನುಭವಿಸಿ ಮರಣವನ
ಪ್ಪುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಇಚ್ಛೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಈ 63
ಸಮಾಧಿಗಳ ನಡುವೆಯೇ ಅವನ ಸಮಾಧಿಯನ್ನೂ
ಕಟ್ಟಲಾಯಿತು.

1958ರಲ್ಲಿ ಹೊರಡಿಸಲಾದ ಇತಿಹಾಸ
ಸ್ಮಾರಕಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಕಾಯ್ದೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಈ
ಪ್ರೇಮ ಸಮಾಧಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಚ್ಯವಸ
ಇಲಾಖೆಯವರು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರ
ಇವುಗಳ ಪೈಕಿ ಮೂರು ಸಮಾಧಿಗಳು ಹಾಳಾಗಿದ್ದು
ಮಿಕ್ಕ 61 ಸಮಾಧಿಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿವ

ಈ ಸಮಾಧಿಗಳ ತೋಟದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ನಾಲ
ಎಕರೆ ಜಮೀನನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ 65 ವರ್ಷ
ಅಲಿಸಾಬ್ ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ, ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಸಾಕಷ
ಇತಿಹಾಸ ಸ್ಮಾರಕಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳ ಕಡೆ ಯಾರು
ಗಮನ ಹರಿಸಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ತವಾದ ರಸ್ತೆ ಸೌಕಯ
ಮತ್ತು ಬಸ್ಸುಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದ್ದರೆ ಈ ಸ್ಥಳವೂ ಪ್ರವಾ
ತಾಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದಿಲ್ ಷಾಹಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಹಿಂದಿನವ
ಆಡಳಿತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತಹ ಕೆಲವೊಂದ
ಸ್ಮಾರಕಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರು
ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಪ್ರವಾಸಿ ತಾಣವನ್ನಾಗಿಸು
ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಸಾಗುತ್ತಿವೆ ಎಂದ
ಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಾಚ್ಯವಸ್ತು ಇಲಾಖೆಯವರ
ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.



ಡಾ. ಟಿ.ಎಸ್.ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್
ಮನೋತಜ್ಞರು ಮತ್ತು
ಲೈಂಗಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ ತಜ್ಞರು

ಲೈಂಗಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ - 11

ಸ್ವಯಂ ತೃಪ್ತಿ (ಹಸ್ತಮೈಥುನ)

ಸ್ವಯಂ ತೃಪ್ತಿ ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೂಪ. ಇದನ್ನು ಹಲವು ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. 'ಹಸ್ತಮೈಥುನ', 'ಹಸ್ತಪ್ರಯೋಗ', 'ಸ್ವಯಂ ಮೈಥುನ' ಎಂದೆಲ್ಲ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಲವು ಜನರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ 'ಜಟಕಾ ಹೊಡೆಯುವುದು', 'ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವುದು', 'ಕೈಯಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು' ಮೊದಲಾದ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿರುವುದುಂಟು. 'ಸ್ವಪ್ನದೋಷ','ಸ್ವಪ್ನನಾಶ', 'ಧಾಮನಾಳ' ಮೊದಲಾದವೂ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟದ್ದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಪನಂಬಿಕೆಗಳು ಹಲವಾರು. ಇದರ ಪ್ರಯುಕ್ತವೇ ಇಲ್ಲದ ಆತಂಕ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಜನ ಬಲಿಯಾಗುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನ, ಅರಿವು ಜನರನ್ನು ತೊಂದರೆಯಿಂದ ದೂರ ಮಾಡಬಲ್ಲವು.

ಸ್ತ್ರೀಯಾಗಲಿ, ಪುರುಷನಾಗಲಿ ತಂತಾನೆ, ತನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಅಥವಾ ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಉದ್ರೇಕಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಸ್ವಯಂತೃಪ್ತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಗಾತಿಯೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ, ನಮ್ಮ ವಿವರಣೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲದೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನು ನಡೆಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನಷ್ಟೆ 'ಸ್ವಯಂತೃಪ್ತಿ'ಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಹಲವು ಜನ ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ತುಂಗಶಿಖರ ಅಥವಾ ಭಾವ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು ಆವಶ್ಯಕವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಬೇಕೇನಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕದ ಸ್ವಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಷ್ಟೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳುಂಟು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲದ ಮುಜುಗರ. ಹಾಗಾಗಿ ಜನ ಗುಪ್ತವಾಗಿ, ಯಾರಿಗೂ ಅರಿವಾಗದಂತೆ ನಡೆಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವುದು, ಅರಿಯಲು ಯತ್ನಿಸುವುದು ತಪ್ಪೆಂದು ತಿಳಿಯುವ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಚಾರಗಳು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಯದಂತಾಗಿದೆ. ಇದು ತಪ್ಪು ವಿಚಾರಗಳ ಆಗರವಾಗಿದೆ.

ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವೇ?

ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯೆಂದು ಈಗ ಅರಿವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ನೀಡಿದವರು ಕಿನ್ಸೆ. 1948 ಹಾಗೂ 1953ರಲ್ಲಿ ಅವರು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಶೇ.58 ಜನ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮತ್ತು ಶೇ.92 ಜನ ಪುರುಷರು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು. 12ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶೇ.12 ಹುಡುಗಿಯರು ಹಾಗೂ ಶೇ.21 ಹುಡುಗರು ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದರೆ 20ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶೇ.33 ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹಾಗೂ ಶೇ.92 ಪುರುಷರು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದರು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ನಂತರ ಹಂಟ್‌ರವರು 1970ರಲ್ಲಿ ತೋರ್ಪಡಿಸಿರುವಂತೆ 18 ರಿಂದ 24 ವರ್ಷಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಶೇ.68 ಸ್ತ್ರೀಯರು 20 ರಿಂದ 30 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಶೇ.80 ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದು ಖಾತ್ರಿಯಾಗಿದೆ. ವಿವಾಹದ ನಂತರವೂ ಶೇ.70 ಪುರುಷರು, ಶೇ.60 ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹಂಟ್ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿದ್ದರು. ಷೇರ್‌ಹೈಟ್ ರಿಪೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶೇ.82 ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆಂದೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇ.96 ಜನರು ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಕಿನ್ಸೆಯವರ ಪ್ರಕಾರ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಜಾಸ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಕಡಿಮೆ ವರಮಾನವಿರುವ, ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದಿರುವ ಹಾಗೂ ಅತಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಕಡಿಮೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಂತೆ ಈ ನಡವಳಿಕೆ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೊರ ಊರಿಗೆ ಹೋಗಿರುವವರಲ್ಲಿ, ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ಮೊದಲೆಡೆಯಿರುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ತಿಳಿದಿದೆ. 'ಸ್ಯಾವಿ' ಸಮೀಕ್ಷೆ, 'ಡೆಬೋನಿರ್', 'ಔಟ್‌ಲುಕ್' ಮ್ಯಾಗಜಿನ್‌ಗಳು ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳೂ ಇದಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡಿವೆ. ಯಾವುದೇ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.50-70 ಜನರು ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದರು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಯಾವುದೇ ರೀತಿ ಕಾರಣವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಅವರ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳೇ ಅವರ ಆತಂಕ, ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು, ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವುದು ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಘಟ್ಟ.

ಪ್ರಾರಂಭ ಯಾವಾಗ?

ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹಳ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿರುವಾಗಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಮಗು ತನ್ನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಡುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ನೋಡಿದ ತಂದೆತಾಯಿಯರು 'ಕೆಟ್ಟದ್ದು', 'ಮುಟ್ಟಬಾರದು' ಎಂಬ ತಾಕೀತು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಗು ಅವರ ಕಣ್ತಪ್ಪಿಸಿ ಸ್ವಯಂತೃಪ್ತಿಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದಷ್ಟೆ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಅದು ಅತಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದರೂ ಹಾಗೇನು ಆಗಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಘಟ್ಟದಲ್ಲೂ ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರಿಸುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯೇ ತಪ್ಪು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ.

ಇದು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ಉಂಟೇ?

ಹೌದು. ಇದು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲೇ ಕಂಡು ಬರುವ ಕ್ರಿಯೆಯೇನಲ್ಲ. ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕುಗಳು ತಮ್ಮ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನೆಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು, ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಹಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದಲೂ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಅತಿಯಾದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ತಪ್ಪಲ್ಲವೇ?

ಅತಿಯಾದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಎಂಬುದೇನಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಸಂಭವಿಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಸಮಯದಿಂದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಹಲವು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಖುಷಿಯಾದಾಗ ಅದು ಜಾಸ್ತಿಯಾದರೆ, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಆತಂಕಗೊಂಡಾಗ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಹುದು. ಮದುವೆಯಾದ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನಿರುವಾಗ ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಗಾತಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದಾಗ, ದೂರದ ಊರಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಾಗ ಇದು ಆವಶ್ಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ತೋರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರಲ್ಲಿ ಇದು ಜಾಸ್ತಿ ಎಂದು ಜನ ಭಾವಿಸುವುದುಂಟು. ಹಾಗೇನಿಲ್ಲ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರು ಅದನ್ನು ತಂತಾನೆ ಮುಚ್ಚುಮರೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ, ಜನರ ಎದುರೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು. ಅವರನ್ನು ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ಸರಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆ ಎಂತು?

ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 'ಸ್ವಯಂತೃಪ್ತಿ'ಗೆ ಜನರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದುಂಟು. ಕೆಲವರು ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಹತ್ತು ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದುಂಟು. ಲೈಂಗಿಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳಂತೂ ಹಲವು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಅವು ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವೂ ಹೌದು. ತಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ತಾರೆಯರನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಡೆದ ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಘಟನೆಯನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವುದು, ಹಲವು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹಠಸಂಭೋಗ, ಅತ್ಯಾಚಾರದ ಕಲ್ಪನೆಗಳೂ ಉದ್ರೇಕಕಾರಿಯೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಪರಸ್ತ್ರೀ, ಪುರುಷ ಸಾಂಗತ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆ ಅತಿ ಉದ್ರೇಕಕಾರಿ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಂತೂ, ಸ್ತ್ರೀಯ ದೇಹದ ಕಲ್ಪನೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಗಂಡಸರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದರಿಂದ, ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ, ಒತ್ತುವುದರಿಂದ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವ ವಿಧಾನ, ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ, ಎಷ್ಟು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಎನ್ನುವುದು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಬೇರೆಯಾಗಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಜನರು ಜೋರಾಗಿ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲಿಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಧಾರ್ಮಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ತಪ್ಪೆಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ತೆಗೆಸಿಬಿಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ಬದಲಾವಣೆಯೇನು ಆಗದು.

ಕೆಲವು ಗಂಡಸರು, ಅದರಲ್ಲೂ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಉದ್ರೇಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಮೂಲಕ ಉದ್ರೇಕಿಸಲು ಕೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಅರಿವಿಗೆ ಸಹಾಯಕವೂ ಆಗಬಹುದು.

ಶಿಶ್ನದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತರಡನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದರಿಂದ, ಗುದದ್ವಾರವನ್ನು ಒತ್ತುವುದರಿಂದಲೂ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ತೀಡುವುದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಅವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದೆಡೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗದೇ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳೂ ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲವು.

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೆ ಭಂಗಾಕುರವೂ ಒಂದು ಮು
ಸಾಧನ. ಆರಾಮವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು, ಭಗಾಂಕುರವನ್ನು ಒತ್ತುವುದರಿಂ
ತೀಡುವುದರಿಂದ, ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಲ
ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಭಗಾಂಕುರದ ಕೆಳಗೆ ಒಂದೆರಡು ಇಂಚು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ
ಸಂವೇದನಾ ಪೂರ್ಣವಾದ ಭಾಗವಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅದನ್ನೇ ಜಿ-ಸ್ಪಾ
ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ತೀಡುವುದರಿಂದ ಅತಿ ಉದ್ರೇಕ ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದಿ
ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಯೋನಿದುಟಿಗಳು, ಯೋನಿಯೂ ಸಹ ಅತಿ ಸಂವೇದ
ಪೂರ್ಣ ಭಾಗಗಳು. ಕೆಲವರು ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಏನೋ ಕೆಟ್ಟದ
ನೋಡಬಾರದು, ಮುಟ್ಟಬಾರದು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಆತಂಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ
ಅಂತಹವರು ಅದು ಕೆಟ್ಟದು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ತುಂ
ಮುಖ್ಯ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳೇನು? ತಮ್ಮ ನಗ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂ
ಒಮ್ಮೆಯೂ ನೋಡದಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಆ ಮುಜುಗರವೇ ಆತಂ
ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರು ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯ
ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು, ದೇಹವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು, ಹೊಸ ಹ
ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ತುಂಗ ಶಿಖರವನ್ನೇರಲು, ಭಾವಪ್ರಾ
ಅವಶ್ಯಕ. ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ , ತೊಡೆಯ ಮ
ಇಲ್ಲವೇ ಗುದದ್ವಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಹಸ್ತಮೈಥನವ
ನಡೆಸಬಲ್ಲರು. ದಿಂಬು, ಯಾವುದೇ ಗಟ್ಟಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಮೆತ್ತನೆಯ ವಸ್ತುಗಳ
ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿಕೊಂಡು, ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸಂತೋಷ
ಪರಮಾವಧಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಲ್ಲರು. ಕೆಲವರಿಗೆ ವೈಬ್ರೇಟರ್ ಇಲ್ಲವೇ ಕೆಲ
ತರಕಾರಿ, ಶಿಶ್ನದ ಮಾದರಿಯ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ
ಆಡಿಸುವುದರಿಂದ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಸಿಗಬಲ್ಲುದು.

ಅಪನಂಬಿಕೆಗಳು

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 4 ಬಗೆಯರುವು :

1. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ತಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ

ಇದು ಹೀಗೆಂದು ಕೆಲವು ಧಾರ್ಮಿಕ ಪಂಥಗಳು ಸಾರುತ್ತವೆಯಾದ
ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸತ್ಯಾಂಶವಿಲ್ಲ. ಅತಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗ
ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೂ ಅದು ತ
ಎನ್ನಲಾಗದು. ಧಾತು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂತಲೂ, ಅದರ ನಾಶ ದೇ
ಸಾರವನ್ನೇ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆಂತಲೂ ಹಾಗೆಯೇ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ, ದೇ
ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವೆಂತಲೂ ಹಳೆಯ ಕಾಲದಿಂದ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿ
ನಂಬಿಕೆ. ಇದು ನಿಜವಲ್ಲವೆಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದಿ

2. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ

ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಜಾಂಶವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ, ಹಾಗೆ
ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲಾ ಜನರಲ್ಲೂ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿದಿ
ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಂದಲೇ ಮೂಡಿ ಬರುವ ಕ್ರಿಯೆ
ಹೌದು. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಷ್ಟೆ.

3. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಬುದ್ಧಿ, ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡ ಲಕ್ಷಣ

ಹಾಗೇನಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯ, ಪುರುಷರು, ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹ
ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.
ಒಂದು ಬಗೆಯ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಕಟಣೆಯಷ್ಟೆ ಎಂದು ಈಗ ತಿಳಿದಿದೆ. ಕೆ
ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಗೀಳಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು. ಅ
ಅದು ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಬಲ್ಲುದು.

4. ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಚಟವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಸನಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪುರಾವೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅದು ತಪ್ಪೆಂದು ಭ್ರಮಿಸಿ ಆತಂಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನಷ್ಟೇ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಹಲವು ಅನುಕೂಲಗಳು ಉಂಟೆಂಬುದನ್ನರಿಯಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆತಂಕವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಹಲವು ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ-ತರಬೇತಿ ಸಹಾಯಕ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

1. ಹಸ್ತಮೈಥುನ, ಸಂಭೋಗ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು?

ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯುಂಟಾಗದು. ಎರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಸಂತೋಷ ಸಾಧ್ಯ. ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರು ಎರಡನ್ನೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಂತೂ (ಅಂದಾಜಿನ ಮೇಲೆ ಶೇ:40) ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದಷ್ಟೆ ಅವರು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಗಂಡಸು ಸ್ಖಲಿಸಿದರೂ ತಿರುಗಿ ಮಲಗದೆ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಉದ್ರೇಕಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಆನಂದದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯನ್ನು ತಲುಪದ ಸ್ತ್ರೀ ದುಗುಡಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಪುರುಷರ ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನಕ್ಕೂ ಇದು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯು ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೊದಲೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಅವಳನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸಿದ್ದರೆ, ಇಬ್ಬರೂ ಕೂಡ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಸ್ತ್ರೀಯು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತಪ್ಪೆ?

ಇಲ್ಲ. ಮೊದಲ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಹಾಗೆ ಪುರುಷ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಸ್ಖಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗೆಂದು ಸ್ತ್ರೀಯು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಶೇ.40 ಜನ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದಷ್ಟೆ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಆಗಲೇ ಹೇಳಿಯಾಗಿದೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಸ್ತ್ರೀಯೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಉತ್ತುಂಗಶಿಖರವನ್ನೇರಬಲ್ಲಳು. ಯಾವ ರೀತಿ ಉದ್ರೇಕಿಸಬೇಕೆಂದು ಸಂಗಾತಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ಇಬ್ಬರ ಮಧ್ಯೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯು ಹಲವು ಬಾರಿ ಸ್ಖಲಿಸಬಲ್ಲಳೂ ಸಹ. ಆದರೆ ಅದು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಾರದು.

3. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ದೂರವಿರುವವರನ್ನು ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದಿಸಬೇಕೆ?

ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಅವರವರಿಗೆ ಸೇರಿದ ವಿಚಾರ. ಬೇಡ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ತೊಂದರೆಯಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದೂ ಸಹ ತಪ್ಪು. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ತಪ್ಪಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡದಿರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪೆನ್ನಲಾಗದು. ಮಾಡಿ, ತಪ್ಪೆಂದು ಆತಂಕಗೊಳ್ಳಬಾರದಷ್ಟೆ.

4. ಹಾಗಾದರೆ ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನವನ್ನು 'ಸ್ವಪ್ನದೋಷ' ಎಂದು ಯಾಕೆ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ?

ಇದೊಂದು ಮಿಥ್ಯೆಯಷ್ಟೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ದೋಷವೂ ಇಲ್ಲ. ಮೊದಲ ಕೆಲವು ಲೇಖನಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಹಾಗೆ ಧಾತು ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಉದ್ರೇಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಸ್ಖಲಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ, ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ, ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಸ್ಖಲಿಸುವುದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಯಷ್ಟೆ. ಅದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೆಲವು ಜನ ಕನಸುಗಳನ್ನು 'ಕೆಟ್ಟ ಕನಸು'ಗಳೆಂದು ಆತಂಕಗೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಅದರಲ್ಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳುಳ್ಳ ಎಲ್ಲಾ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕೆಟ್ಟ ಕನಸುಗಳೆಂದು, ಅದು ಬೀಳಬಾರದೆಂದು ನಿದ್ದೆಗೆಡುವ ಜನರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕನಸುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಪ್ಪೂ ಆಗದು. ಅದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ.

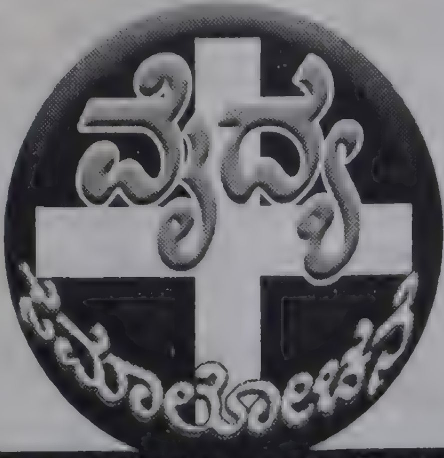
ಸಾರಾಂಶ

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಸಾಧನ. ಇದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ದ್ಯೋತಕ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯಾಗಲಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿಯಾಗಲಿ, ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿಯಾಗಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗದು. ಇದು ಎಲ್ಲ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುವಂತಹ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಯೆಂದಷ್ಟೇ ಅರಿಯಬೇಕು. ●

ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ಮಿಥ್ಯೆಗಳುಂಟು

1. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ.
3. ಮದುವೆಯಾದವರು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
4. ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
5. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಆವನು ತಂತಾನೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಾನೆ.
6. ವಯಸ್ಸಾದವರು, ಮುದುಕರು, ಮುದುಕಿಯರು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.
7. ಸಂಗಾತಿಗಳಿಲ್ಲದವರಿಗಷ್ಟೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನ.
8. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ತರಡಿಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ.
9. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಸಲಿಂಗರತಿಯ ದ್ಯೋತಕ.
10. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
11. ವೀರ್ಯನಾಶದಿಂದ ಗಂಡಸುತನ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.
12. ಸ್ವಪ್ನದೋಷದಿಂದ ನಿರ್ವೀರ್ಯರಾಗುತ್ತಾರೆ.
13. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದಿಲ್ಲ.
14. ಎಲ್ಲಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ಪಂಥಗಳು ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ಖಂಡಿಸಿವೆ.
15. ಗಂಡಸರನ್ನು ನೋಡಿಯೇ ಹೇಳಿಬಿಡಬಹುದು-ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು.
16. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.
17. ಸಂಗಾತಿಯನ್ನರಸಲಾಗದವರು ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.
18. ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.
19. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದಲೂ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು.
20. ಶಿಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಂಟದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ಮಿಥ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸತ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ.



ಡಾ. ಬಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರೊಂದಿಗೆ

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಧಾರವಾಡ

▲ **ವಯಸ್ಸು 35 ವರ್ಷ. ನನ್ನ ಪತಿ ಹಲವು ಮಹಿಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೂ ಬಿಡುವ ಸ್ವಭಾವ ಅವರದಲ್ಲ. ಅವರು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಆ ಸೋಂಕು ನನಗೂ ಹರಡಬಹುದು ಎಂಬ ಭಯ ನನ್ನದು. ನಾನೇನು ಮಾಡಲಿ?**

❑ ತಮ್ಮ ಪತಿಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಬರಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ತಾವು ಎಚ್.ಐ.ವಿ., ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ವಿ.ಡಿ.ಆರ್.ಎಲ್. ಟೆಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ತಮ್ಮ ಪತಿಯೂ ಆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿ. ಇಬ್ಬರೂ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಅವರು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ.

ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಟೆಸ್ಟ್‌ಗಳ ವರದಿ 'ನೆಗಟಿವ್' ಎಂದು ಬರುವವರೆಗೆ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳೆಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಏಡ್ಸ್ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಇದುವರೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪತಿಗೆ ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿ. ಎಲ್ಲವೂ ಅರಿವಾದ ನಂತರ ಪ್ರಾಯಶಃ ಅವರು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಮರಳಬಹುದೇನೋ.

◆◆◆

ಹರಿಣಿ, ಮಂಗಳೂರು

▲ **ನನಗೆ ಈಗ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಚಳಿಗಾಲದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಊತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನರ ಎಳೆದಂತಹ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ನೋವಿನ ಈ ಅನುಭವದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದಯಮಾಡಿ ಉಪಾಯ ಸೂಚಿಸಿ.**

❑ ತಾವು ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆಯತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನೆಲಗಡಲೆ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು ಮೊದಲಾದವನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಮಾಂಸಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೀನನ್ನು ತಿನ್ನಿ. ಮಂಗಳೂರಿನವರಾದ ನಿಮಗೆ ತಾಜಾ ಮೀನುಗಳಿಗೆ ಯಾವತ್ತೂ ಕೊರತೆಯಾಗಲಾರದು. ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯವೂ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕಾಲಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ದಿನವೂ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಒಳಿತಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ ಈ ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

◆◆◆

ಶ್ರೀಮತಿ, ಹರಿಹರ

▲ **ವಯಸ್ಸು 27 ವರ್ಷ. ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿವೆ. ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಪರಿವಾರ ನಿಯೋಜನೆಗಾಗಿ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಆಪರೇಷನ್‌ನ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ನಂತರದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಸಂಭೋಗದ ನಂತರವಂತೂ ಅದು ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದಯಮಾಡಿ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

❑ ಗರ್ಭಕೋಶ ಅಥವಾ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ತಮಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋ[ವು] ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಪರಿವಾರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ[್ಕಾಗಿ] ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ನಡುವೆ ಯಾವು[ದೇ] ಸಂಬಂಧವಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. ತಾ[ವು] ಯಾವುದಾದರೂ ಉತ್ತಮ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಚೆಕಪ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾ[ಗೂ] ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸೋಂಕನ್ನು ಚಿ[ಕಿತ್ಸೆ] ಮಾಡಿದ ನಂತರ ತಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಅ[ದು] ಅದೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

◆◆◆

ಅರುಣಪ್ರಸಾದ್, ಸಾಗರ

▲ **ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 40 ವರ್ಷ. 84 ಕಿಲೋಗ್ರಾ[ಂ] ತೂಕವಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸದಾಕ[ಾಲ] ಭಾರೀತನದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ... ಸುತ್ತುವುದೂ ಇದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ... ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಷರ್ ಹೆಚ್ಚಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾ[ಲ] ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಆಗ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಷ[ರ್] ಮಾತ್ರ ಸರಿಹೋಗಿತ್ತು. ಈಗ ನಾನು ... ಔಷಧಗಳನ್ನೇನೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ.**

❑ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದ ಹೆಚ್ಚಳ[ವೇ] ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅದು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಔ[ಷಧ] ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ... ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿ[ಮೆ] ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವ[ನ್ನು] ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳ[ಲು] ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವ[ನ್ನು] ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ ನಿರಂತರವ[ಾಗಿ] ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅದು ...

ಅವಾಯ್ಡಂಟ್ ಪರುರೆಸಿಸ್

ತೀರಾ ಸಂಕೋಚದ ಪುರುಷರನ್ನು ಕಾಡುವ ಕಾಯಿಲೆ ಇದು. ಇವರು ಸಾರ್ವಜನಿ[ಕ] ಮೂತ್ರಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಯಾರೋ ಇದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂತ್[ರ] ಮಾಡಲಾರರು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೆಲಬಾರಿ ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಬೃಹತ್ ಜಲಾಶಯದಲ್ಲಿಯಂತೆ ಮೂತ್ರ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ; ಆದರು ಮೂತ್ರ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಜ, ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ನೀ[ವು] ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ಗೆಳೆಯರೋ ಅಥವಾ ಮಡದಿಯೋ ಬದಿಯ[ಲ್ಲಿ] ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ನಿಮಗೆ ತೀರಾ ಮುಜುಗರವೆನಿಸುವಷ್ಟು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಅವರು ನಿಂತಿರಬೇಕ[ು]. ಹೀಗೆ ಮೂತ್ರ ತರಬೇತಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವಂತೆ ಸಮಯ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಬರೋಬ್ಬರಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಂಕೋಚ ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರಾಗುತ್ತ[ದೆ].

ಸಂಕೋಚ ಪೂರ್ತಿ ದೂರವಾದ ನಂತರ ರಸ್ತೆ ಬದಿಯೇ ನಿಂತು ಮೂತ್ರ ಮಾಡಹೋಗಬೇಡಿ, ಮ...

ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

◆◆◆

ಹರಿಪ್ರಸಾದ್, ಕೋಲಾರ

▲ **ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷದವನಾದ ನಾನು 38 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಗ್ಯಾಸ್ ಆದರೆ, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ನೋವು. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮುರಿದಂತಾಗುವುದು...ಹೀಗೆ. ಅವಕ್ಕೆ ತಕ್ಕನಾಗಿ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಸರಿಯೇನೋ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದ್ದು ದಯಮಾಡಿ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.**

❑ ತಾವು ತಮ್ಮ ಮಲ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ಅಮೀಬಿಯಾಸಿಸ್ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವೂ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೀರಿ. ಮತ್ತೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ರೋಗಾಣುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಯಾರಾದರೂ ಉತ್ತಮ ಫಿಸೀಷಿಯನ್‌ಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಂಡು ಯೋಗ್ಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ ಕಾಲಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಬಿಡದಂತೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆರೋಗ್ಯ ನಿಜಕ್ಕೂ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

◆◆◆

ಸುನೀಲ್, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು

▲ **ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 19 ವರ್ಷಗಳು. ನನ್ನನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ತಲೆನೋವು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ 160/100 ಇದೆ. ಇಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಏಕಿದೆ?**

❑ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ಮಟ್ಟದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇದೆಯೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಇಲ್ಲವೇ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆ ಇರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಏರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚೆಕಪ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಸೋನೊಗ್ರಫಿ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಾರಣ ಅರಿವಾದ ನಂತರ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಳಿಕ ತಾವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

◆◆◆

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಚೆನ್ನಗಿರಿ

▲ **ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷದ ನಾನು ಗರ್ಭಧರಿಸಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಾಗಿದೆ. ಹಿಂದಿನ ಬಾರಿ ನಾನು ಗರ್ಭಧರಿಸಿ ಎಂಟನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಷರ್ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು, ಹಾಗೂ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಊತ ಕಂಡುಬಂತು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಫಿಟ್ಸ್ ಕೂಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿತು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನನ್ನ ಮಗು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪಿತು. ಹಿಂದಿನ ಬಾರಿಯಂತೆಯೇ ಈ ಬಾರಿಯೂ ಆಗಬಹುದೇನೋ ಎಂಬ ಭಯ ನನ್ನದು.**

❑ ತಾವು ನೀಡಿರುವ ವಿವರಣೆಯ ಪ್ರಕಾರ ತಮಗೆ ಮೊದಲನೇ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಕ್ಲಮ್‌ಸಿಯಾ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಡಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಜೀವಕ್ಕೂ ಅಪಾಯ ತರಬಲ್ಲದು. ಗರ್ಭಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮಹಿಳೆಯರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆಯೋ ಅವರಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚೆಕಪ್‌ಗೆ ಒಳಪಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಆಕೆಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಆ ಕಾಯಿಲೆಯ ರೂಪ ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ತಾವು ತಮ್ಮ ಚೆಕಪ್ ಅನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ವೈದ್ಯರು ತಾವು ಜನರಲ್ ಚೆಕಪ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ದಿನಾಂಕಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಆ ದಿನಾಂಕಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ತಪ್ಪಿಲ್ಲದೆ ಪಾಲಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಕಳೆದ ಬಾರಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಈ ಬಾರಿ ಕಾಡಲಾರದು.

◆◆◆

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಬಳ್ಳಾರಿ

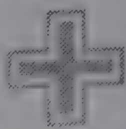
▲ **ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷ. ಅವಿವಾಹಿತೆ. ಕಳೆದ ಆರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ನನ್ನ ಋತುಚಕ್ರ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿದೆ. ಒಂದೂವರೆಯಿಂದ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಋತುಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ರಾವವು ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಸೋನೊಗ್ರಫಿ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ವೈದ್ಯರು 'ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವರೀಸ್' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಹಾಗೆಂದರೆ ಏನು?**

❑ ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವರೀಸ್ ಅಂಡಾಶಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ. ಪೀಡಿತರ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯವು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಒಂದು ಅಂಡವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಂದು ಅಂಡವು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ತಾವು ತಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾದರೆ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖರಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

◆◆◆

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೇ? ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಮಂಜಸ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಳುಹಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ ಹಾಗೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೂಪನ್ ಕಳುಹಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.



ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ
'ಆರೋಗ್ಯ : ಸಮಸ್ಯೆ-ಸಲಹೆ'/ವೈದ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನ ವಿಭಾಗ
ನಂ 732, 9ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 3ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, 3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್,
ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 079.



ಹೆಲ್ತ್ ಕ್ವಿಜ್-4

ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ್
ಕಲ್ಲಹಳ್ಳಿ, ಮಂಡ್ಯ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:

33) ನಿದ್ರಾ ರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ (Sleeping Sickness) ರೋಗ ವಾಹಕ (Vector: ಅಂಟು ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಕೀಟ ಇತ್ಯಾದಿ) ಯಾವುದು ?

34) Bradycardia ಎಂದರೇನು ?

35) ರಕ್ತ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ 'Rh' ಏನನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ?

36) ಯಾವ ಗ್ರಂಥಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ?

37) Dyslexia ಎಂದರೇನು ?

38) Syphilis ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಜೀವಿಯ (Organism) ಹೆಸರೇನು ? (Syphilis : ಮೇಹರೋಗ; ಉಪದಂಶ; ಪರಂಗಿ ಹುಣ್ಣು, ಜನಾಂಗಗಳಿಗೆ ತಗುಲಿ ಚರ್ಮ ಲೋಳೆಪೊರೆ, ಮೂಳೆಗಳು, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮಿದುಳು, ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾದ ಒಂದು ರತಿ ರೋಗ)

39) ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಹೆಸರೇನು ?

40) ಹೆರಿಗೆಯ ತರುವಾಯ ಮೊಲೆ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಮುಂದುಗಡೆಯ ಹಾಲೆ ಸ್ರವಿಸುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸ್ವರೂಪದ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಯಾವುದು ?

41) ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ನೋವಳಿಕ (Analgesic : ವೇದನಹಾರಿ; ಅವೇದನಕಾರಿ ಔಷಧ; ನೋವು ಶಾಮಕ) ಯಾವುದು?

42) ಆಗತಾನೇ ಜನಿಸಿದ 'ಶಿಶುವಿನ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ' ಎಂದರೆ ಎಷ್ಟು ?

43) Anorexia Nervosa ಎಂದರೇನು ?

44) ಇನ್ಸ್ಯುಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವ ಅಂಗ ಯಾವುದು ?

45) PINNA ಎಂದರೇನು ?

ಅಜ್ಜಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಮೂಡಿತು

ಡಾ.ಎಂ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಮೂ

ಸೀತ ಅಜ್ಜಿಗೆ ದವಡೆ ಹಲ್ಲು ವಿಪರೀತ ನೋವುತ್ತಿತ್ತು. ದಂತ ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಮೂರು ಹಲ್ಲುಗ
ನಶಿಸಿಹೋಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಿತ್ತು ಹಾಕಬೇಕೆಂದರು. ಸೀತ ಅಜ್ಜಿಗೆ ಅದು ಇಷ್ಟವಾಗಲಿಲ್ಲ. ದವಡೆ ಹ
ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಚಕ್ಕುಲಿ ಅಗಿಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಊಟದ ಮಜವೇ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆಂದು ಯೋಚ
ಯಾಯಿತು. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು "ಭಯಪಡಬೇಡಿ, ಕೃತಕಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಬಹುದು" ಎಂದು ಆಶ್ವಾಸ
ಕೊಟ್ಟರು. ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳೇಕೆ? ನನ್ನ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಿದ್ದಾಗ ಹೊಸ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತೆ ತನಗೆ ತಾ
ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತಲ್ಲ; ಅಜ್ಜಿಗೂ ಹಾಗೆ ಏಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ? ಎಂದೆಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನ
ಹಾದುಹೋದವು.

ಹೌದು, ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಪುನರುದ್ಭವ- ಅಂದರೆ ಮರು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವೆ? ಜೈವಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗ
ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈಚಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳಿಂದ ಅದು ಇನ್ನು ಬಹಳ ದೂರವ
ಎಂಬ ಆಶ್ವಾಸನೆ ತೋರಿಬರುತ್ತಿದೆ.

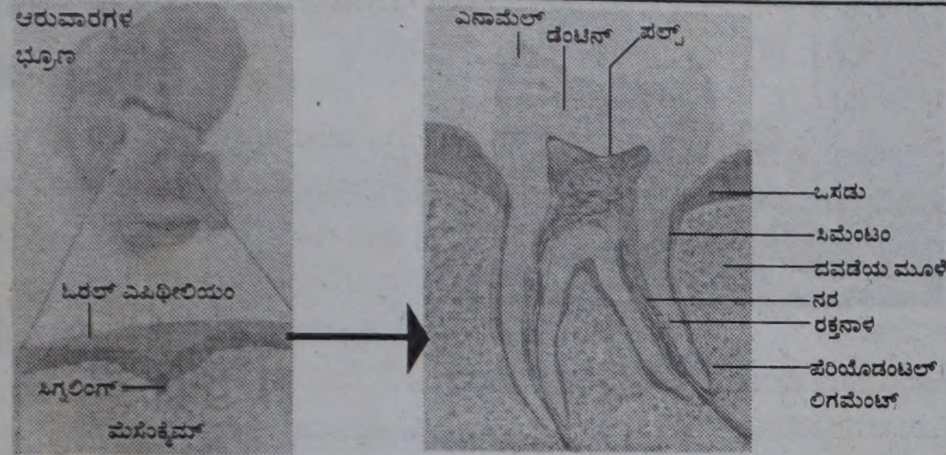
ಕೃತಕ ಹಲ್ಲನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವಾಗ ನೈಜ ಹಲ್ಲಿನ ಪುನರುದ್ಭವಕ್ಕೇಕೆ ಶ್ರಮಿಸಬೇ
ಎಂದು ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಒಂದು, ನೈಸರ್ಗಿಕ ದಂತ ಪಂಕ್ತಿ ಮುಖ
ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಯಾರೂ ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾರರು. ಎರಡು, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಪುನರುದ್
ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅದು ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಶಾದೀಪವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಅದು ಇನ್ನೂ ದೂರ
ಕನಸಾಗಿದೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಪುನರುದ್ಭವದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಅ
ಕಲಿತ ಪಾಠಗಳು ಇತರ ಊತಕಗಳ ಪುನರುದ್ಭವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ನಂಬ
ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಪುನರುದ್ಭವ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಈಚ
ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ಆಗಸ್ಟ್ 2005ರ ಸೈಂಟಿಫಿಕ್ ಅಮೆರಿಕನ್ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನೋಡಲು ಹಲ್ಲು ಬಹಳ ಸರಳವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಅದರ ಆಂತರಿಕ ರಚನೆ ಬಹಳ ಸಂಕೀರ್ಣ. ನ
ಗೋಚರಿಸುವ ಭಾಗ ಎನ್ಯಾಮಲ್ -ಖನಿಜದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ರಕ್ಷಣಾ ಕವಚ. ಅದರ ಕೆ
ಡೆಂಟಿನ್. ಅಸ್ಥಿರೂಪದ ಡೆಂಟಿನ್ ಅಗಿಯುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಭದ್ರ ತಳಪಾಯ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹ
ಕೇಂದ್ರ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವುದು ಪಲ್ಪ್ ಅಥವಾ ತಿರುಳು. ಅದನ್ನು ರಕ್ತ ನಾಳಗಳೂ ಹಾಗೂ ನರತಂತು
ವ್ಯಾಪಿಸಿವೆ. ಆ ನರತಂತುಗಳು ಮಿದುಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ ಉಂಟಾದಾಗ ನೋ
ಸಂವೇದನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಕೆಳಗಿರುವ ಪೆರಿಯೋ ಡಾಂಟಲ್ ಲಿಗಮೆಂಟ್ ಹಲ್ಲನ್ನು ದವಡೆ
ಅಸ್ಥಿಗೆ ಲಂಗರು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ದವಡೆ
ಒಂದೊಂದು ಹಲ್ಲಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಹೇಗೆ ಪೂರ್ವನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತವೆ?

ದೇಹದ ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗಿರುವಂತೆ, ಹಲ್ಲಿನ ನೀಲಿನಕ್ಷೆಯೂ ನಮ್ಮ ಜೀನುಗಳಲ್ಲಿವೆ. ಅವುಗ
ಕಾರ್ಯ ರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧವಾದ ಆಕರ ಭ್ರೂಣಕೋಶಗಳ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ: ಒ
ಎಪಿಥೀಲಿಯಲ್ ಕೋಶಗಳು, ಇನ್ನೊಂದು ಮೆಸಿನ್ಕೈಮಲ್ ಕೋಶಗಳು. ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆ
ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಂಕೇತ ವಿನಿಮಯದಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ರಚನೆ, ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರ, ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಅ
ಸ್ಥಾನ ಎಲ್ಲವೂ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದಾದನಂತರ ಆ ಸಂಕೇತಗಳು ಸ್ತಬ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆರು ವಾರದ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲೇ ಹಲ್ಲಿನ ಮೊಳಕೆ ಆರಂಭವಾಗಿ ಜನ್ಮತಾಳಿದ ಹದಿನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳುಗಳನ
ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಬುದ್ಧನಾದಮೇಲೆ ಮೂಡುವ ಜ್ಞಾನದಂತದ ರೂಪರೇಷೆ
ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೇ ನಿರೂಪಿತವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಹ
ಪುನರುದ್ಭವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಪುನರ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಲು ಇರುವ ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗವೆ
ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಪುನರ್ಭವಿಸು
ಮಾಡುವುದು. ಇಲಿಗಳನ್ನು ಮಾದರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಗ

ಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮೆಸಿನ್ಕೈಮಲ್,ಕೋಶಗಳ ಸಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಒಂದು ಪದರ ಥೀಲಿಯಲ್ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕೃಷಿ ಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ವಿಪುಲ ರಕ್ತ ಚಾರವಿರುವ ಕರುಳು ಅಥವಾ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ನಾಟಿಮಾಡಿದರು. ಇಪ್ಪತ್ತಾರು ದಿನಗಳ ನಂತರ ೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಮೊಳಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮೂಡಿತ್ತು. ಆ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಕರ ಕೋಶಗಳನ್ನು ್ರೂಣದಿಂದಲೇ ತೆಗೆದಿತ್ತಲ್ಲವೇ? ಆದರೆ, ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಕರ ಭ್ರೂಣಕೋಶಗಳು ದುರ್ಲಭ. ಆದ್ದರಿಂದ ್ರೌಢ ಆಕರ ಕೋಶಗಳೂ ಹಲ್ಲು ಮೂಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಫಲವಾಗುವುದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಆ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದ್ದದು ಏನೆಂದರೆ ಭ್ರೂಣದ ಮೆಸಿನ್ಕೈಮಲ್ ಕೋಶಗಳ ದಲು ವಯಸ್ಕರ ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆಯ ಆಕರಕೋಶಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಾದರೂ, ಎಪಿಥೀಲಿಯಲ್ ೀಶಗಳು ಮಾತ್ರ ಭ್ರೂಣದಿಂದಲೇ ಬರಬೇಕು ಎಂದು. ಅದು ಆಶಾದಾಯಕ ಸಂಗತಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತ್ತೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಪ್ರೌಢ ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದಲೇ ಪುನರುದ್ಭವಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಆಕರ ಕೋಶಗಳನ್ನು ೂಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಚೇತನಗೊಳಿಸಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈಗ ಆ ಕ್ರಮಗಳ ರಿಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.



ಹಲ್ಲಿನ ರಚನೆ ಬಹಳ ಸಂಕೀರ್ಣ. ಭ್ರೂಣದ ಆರನೇ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹಲ್ಲಿನ ರೂಪರೇಖೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಮುಗಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲ್ಲು ಮೂಡಬೇಕಾದದ್ದು ಬಾಯಲ್ಲಿ; ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಅಥವಾ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ! ಆದ್ದರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಆಕರಕೋಶಗಳನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸಿ, ಬೆಳೆದ ಹಲ್ಲಿನ ಮೊಳಕೆ ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದೇ ಎಂಬುದು ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಉತ್ತರ ಹುಡುಕಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇಲಿಯ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಹಲ್ಲಿನ ಮೊಳಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಪ್ರೌಢ ಇಲಿಯ ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿದರು. ಮೂರು ವಾರಗಳನಂತರ ಅಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹಲ್ಲು ಮೂಡುತ್ತಿದ್ದುದು ಗೋಚರವಾಯಿತು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಆ ಹಲ್ಲು ಮೂಲ ಹಲ್ಲಿನಂತೆ ಮೃದುಸಂಯೋಜಕ ಊತಕದ ಮೂಲಕ ದವಡೆಯ ಅಸ್ಥಿಗೆ ಜೋಡಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಅದರಿಂದ ಪ್ರೌಢ ಬಾಯಿ ಕೂಡ ಹಲ್ಲಿನ ಪುನರುದ್ಭವಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಸರ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಖಚಿತವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಅಡಗಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಮೂಡಿದ ಹಲ್ಲಿನ ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮೊಳಕೆ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ಪ್ರೌಢ ದವಡೆಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ದವಡೆಯ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಹಲ್ಲು ಮೂಡಲು ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಂಕೇತಗಳು ಭ್ರೂಣಕೋಶಗಳ ನಡುವೆ ವಿನಿಮಯವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ! ಆಕರ ಕೋಶಗಳ ಸಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಆ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉದ್ದೀಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಕೈಗೆ ಇನ್ನೂ ಎಟುಕಿಲ್ಲ.

ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಹಲ್ಲು ಮೂಡಲು ಬೇಕಾಗುವ ಕಾಲಾವಕಾಶ. ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಹಾಲುಹಲ್ಲು ಮೂಡಲು ಹದಿನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳುಗಳು ಬೇಕು. ಪ್ರೌಢರಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನದಂತ ಮೂಡಬೇಕಾದರೆ ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷಗಳೇ ಬೇಕು. ಕಿತ್ತ ಹಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹಲ್ಲು ಮೂಡಿಸಲು ಇಷ್ಟು ಕಾಲ ಬೇಕೆ? ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಅಪ್ರಯೋಜಕ. ಆದರೆ ಇದುವರೆಗಿನ ಅನುಭವದ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲವು ವಾರಗಳು ಮಾತ್ರ ಸಾಕು ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಹೀಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಹಲ್ಲು ಮೂಡುವ ಪರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಆಕರಕೋಶ ವಿಜ್ಞಾನ, ಉತಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಇವುಗಳ ಮುನ್ನಡೆಯ ಆಧಾರದಮೇಲೆ ಹಲ್ಲಿನ ಪುನರುದ್ಭವ ಬಹಳ ದೂರವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಆಶ್ವಾಸನೆ. ಪುಟ್ಟಿ ಇಂದಿರೆಯ ದವಡೆ ಖಾಲಿಯಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಈ ಸಾಧನೆ ಕೈಗೂಡಲೆಂದು ಆಶಿಸೋಣ. ●

ಹೆಲ್ತ್ ಕ್ವಿಜ್-4

: ಉತ್ತರಗಳು :

33) Isetse ನೊಣ. ಗ್ಲಾಸೀನ ಕುಲದ, ಮನುಷ್ಯರ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರುವ ಸೂಜಿಯಂಥಾ ಹೀರು ನಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿದ್ರಾ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುವ ಆಫ್ರಿಕದ ಒಂದು ನೊಣ.

34) ಹೃದ್ಬಡಿತದ ವೇಗ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 60 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು. ಮಂದ ನಾಡಿ ; ನಾಡಿಯ ಮಂದಗತಿ ; ತೀರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ.

35) Rhesus - ಈ ರಕ್ತ ಗುಂಪನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ Rhesus ಕೋತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಯಿತು.

36) Parathyroid ಗ್ರಂಥಿ.

37) ಮಾತು ಗುರುಡು ; ಪದಕುರುಡು ; ಪದಾಂಧತೆ ; ಮಿದುಳಿನ ದೋಷದಿಂದಾಗಿ ನೋಡಿದ ಅಥವಾ ಕೇಳಿದ ಮಾತು ಅರ್ಥವಾಗದಿರುವ ರೋಗ.

38) Treponema Pallidum.

39) Nosocomial ಸೋಂಕುಗಳು.

40) Prolactin.

41) Endorphins.

42) ಹುಟ್ಟಿದಾಗ 2500 ಗ್ರಾಂಗಳಿಗಿಂತ (ಅಂದರೆ 2.5 ಕೆ.ಜಿ.ಗಿಂತ) ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು.

43) ತುಂಬಾ ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತೇವೆಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಹೆದರಿಕೆ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಹಸಿವುಂಟಾಗದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇರದಿರುವುದು. ಕ್ಷುದ ಭಾವ ; ಆಹಾರ ಮಾಂದ್ಯ.

44) ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ (ಜಠರದ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿಗೆ ಜೀರ್ಣರಸವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ, ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ನನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವ ಒಂದು ಗ್ರಂಥಿ.)

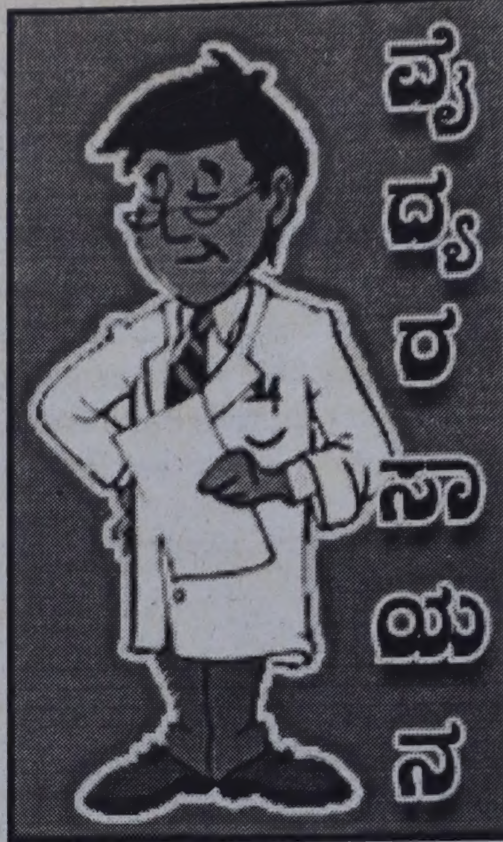
45) ಹೊರಗಿವಿ ; ಕಿವಿಹಾಲೆ ; ಕಿವಿಯ ಅಗಲವಾದ ಮೇಲ್ಭಾಗ.

ದೋಣಿ ಧಮಾಕ !

ಶಿಲ್ಪ : ನಾನಿವತ್ತು ಏರ್‌ಪೋರ್ಟ್‌ಗೆ ಹೋಗಿದ್ನಲ್ಲ, ಅಲ್ಲಿ ದೋಣಿ ಬರ್ತಿದ್ದ ಗೊತ್ತಾ ? ಇಷ್ಟಂದ್ರೆ ಇಷ್ಟೇ ಡಿಸ್ಟನ್ಸಿನಿಂದ ಅವನ್ನ ನೋಡ್ದೆ. ಎಂಥ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಸಮ್ ಗೊತ್ತಾ ? ನಂಗಂತೂ ಖುಷಿಯಿಂದ ತಲೆಸುತ್ತೋ ಹಾಗಾಯ್ತು. ಅಪ್ಪಾ ದೇವ್ರೇ... ಅಂತ ಕಣ್ ಮುಚ್ಕೊಂಡೆ...

ದೀಪ : ಆಮೇಲೇನಾಯ್ತೇ ? ತಲೆಸುತ್ತಿ ಬೀಳಿಗೀಳಲಿಲ್ಲ ತಾನೇ ?

ಶಿಲ್ಪ : ಹಂಗೇ ಕಣ್‌ಬಿಟ್ ನೋಡ್ತೀನಿ - ದೋಣಿ ದಾಟೋಗಿದ್ದ. ಎದ್ರಿಗೆ ವಿನೋದ್ ಕಾಂಬ್ಳಿ ನಡ್ಕಂಡು ಹೋಗ್ತಿದ್ದ. ಅಷ್ಟೇ, ಒಂದೇ ನಿಮ್ಷದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಹೋಯ್ತು !!



ಬೇಗ ಹಲ್ಲು ಕೀಳಿ !

ಆ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಹೊರಟು ನಿಂತಿದ್ದರು. ರಾತ್ರಿ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗೆ ಬಸ್ಸು ಆದರೆ ಎಂಟು ಗಂಟೆಯ ವೇಳೆಗೆ ಅದೆಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹಲ್ಲು ನೋವು ಶುರುವಾಯಿತೆಂದರೆ ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಲೇಬೇಕಾಯಿತು.

ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪತ್ನಿ " ಒಂದು ಹಲ್ಲು ಕೀಳ್ಬೇಕು. ಆದರೆ ನಾವು ತುಂಬಾ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೀವಿ. ಹಂಗಾಗಿ ಅರಿವಳಿಕೆ ಕೊಡ್ತಾ ಕೂರೋ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಎಷ್ಟಾಗುತ್ತೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಹಂಗೇ ಹಲ್ಲು ಕಿತ್ತಾಕ್ಬಿಡಿ. ತಕ್ಷಣ ನಾವು ಬಸ್‌ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್‌ಗೆ ಹೊರಟು ಬಿಡ್ತೀವಿ".

ಅರಿವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹಲ್ಲು ಕೀಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಕೆಯ ಧೈರ್ಯ ಕಂಡು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು.

'ನಿಜಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮಂಥ ಧೈರ್ಯಶಾಲಿ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ನಾನು ಈ ಮೊದಲು ನೋಡೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹೇಳಿ ಮೇಡಂ, ಯಾವ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೀಳ್ಬೇಕು ?' ಕೇಳಿದ್ರು ಅವರು.

'ಅದ್ಯಾವ ಹಲ್ಲು, ಬೇಗ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ತೋರಿಸಬಾರ್ದೇನ್ರಿ, ಡಾಕ್ಟ್ರಿಗೆ ?' ಬಡಪಾಯಿ ಗಂಡನತ್ತ ತಿರುಗಿ ಹೇಳಿದಳು ಆ ಧೈರ್ಯಶಾಲಿ ಮಹಿಳೆ !



ನಿಮ್ಮ ರೋಗ ಯಾಕೋ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ನನಗೂ ಕಾಣಿಸ್ತಾ ಇದೆ, ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬಿಡಿ....

ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಸರ್ !

ತರ್ಲೆ ಸೀನಿ ತನ್ನ ಬಾಸ್ ಹತ್ರ ಹೋಗಿ "ಸಾರ್ ನನ್ನ ವೈಫ್ ವಸು ನಾಳೆ ಮನೇನೆಲ್ಲ ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡೋ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ಹಾಕ್ಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ ಸಾರ್. ನಿಮ್ಹತ್ರ ಕೇ ರಜಾ ಹಾಕ್ಕೊಂಬರೋಕೆ ಹೇಳಿದ್ಲು...."

ಬಾಸ್ - "ಏನ್ರೀ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್, ಇಂಥ ಸಿ ಕಾರಣ ಹೇಳೋಕೆ ನಿಮ್ಗೆ ಮನಸ್ಸಾದ್ರೂ ಹೇ ಬರುತ್ತೀ ? ನಾನ್ ನಿಮ್ಗೆ ರಜಾ ಕೊಡೊಲ್ಲ"

ತರ್ಲೆ ಸೀನಿ - "ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಸಾರ್, ನಂಗೊತ್ತಿತ್ತು ನೀವ್ ನನ್ಗೆ ರಜಾ ಕೊಡ್ದೆ ಉಪ್ಕಾರ ಮಾಡ್ತೀರಿ ಅಂತ ಇಲ್ದಿದ್ರೆ ಆ ಧೂಳಲ್ಲಿ ನಮ್ ವಸು ಹೇಳ್ದಂಗೆ ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡೋ ಅಷ್ಟಲ್ಲಿ ನನ್ ಹೆಣಾ ಬಿದ್ದೋಗಿರ್ತಿತ್ತು !"

ಅಶರೀರವಾಣಿ

ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ತನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದ ರೋಗಿಗೆ "ಯಾರು ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಎಲ್ಲಿಂದ ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ದಾ ಅಂತ ಗೊತ್ತಿಲ್ದೇ ಇರೋ ಸ್ಥಿತೀಲಿ ನಿಮ್ಗೆ ಯಾವತ್ತಾದ್ರೂ ಧ್ವನಿಗಳು ಕೇಳಿಸಿವೆಯಾ ?"

ರೋಗಿ - "ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅಂತಹ ಧ್ವನಿಗಳನ್ನು ಕೇಳ್ತಾ ಇರ್ತೀ ಸಾರ್ ನಾನೂ..."

ಇನ್ನೇನು ರೋಗ ಕಂಡು ಹಿಡಿದೇ ಬಿಟ್ಟೆ ಅನ್ನುವ ಖುಷೀಲಿ

ಮನೋವೈದ್ಯ - "ಹೇಳಿ.... ಇನ್ನೂ ಡೀಟೇಲಾಗಿ ಹೇಳಿ ಯಾವಾಗ ನಿಮಗೆ ಅಂತ ಧ್ವನಿಗಳು ಕೇಳಿಸುತ್ವೆ ?"

ರೋಗಿ - "ನಾನ್ ಯಾವಾಗ ಫೋನ್ ಎತ್ಕೊಂಡ್ 'ಹಲೋ' ಅನ್ನುವಾಗ ಅತ್ತ ಕಡೆಯಿಂದ ಮಾತಾಡ್ತಿರೋರ್‍ಯಾರು, ಎಲ್ಲಿಂದ ಮಾತಾಡ್ತಿದಾ ಅನ್ನೋದು ಗೊತ್ತಿರಲ್ಲ ಸಾರ್..."

ನಾನೇ ಸರಿ !

ತನ್ನ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ತುಸು ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಬಹು ಸಮಯದಿಂದ ವೈದ್ಯ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದುದನ್ನು ರೋಗಿ ಗಮನಿಸಿದ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಹಿರಿ ವೈದ್ಯರು ಆ ಗುಂಪಿನಿಂದ ಹೊರ ಬಿದ್ದು ಅವನತ್ತ ಬಂದು ಪರಿಶೀಲ ನಡೆಸತೊಡಗಿದರು.

ರೋಗಿಗೆ ತಡೆಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ - "ನಂಗೆ ಏನಾಗಿದೆ ಅನ್ನೋ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ ಅನುಮಾನ ಇರೋ ಹಂಗೆ ಇದೆ ಅಲ್ವಾ ಸಾರ್ ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದ.

"ನಿಮಗ್ಯಾಕೆ ಹಾಗೆ ಅನ್ನಿಸ್ತು ?" ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಶ್ನೆ.

"ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಡಾಕ್ಟ್ರುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಾನ ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ರಲ್ವಾ ಅದಿಕ್ಕೇ ಹಾಗಂದ್ಕೊಂಡೆ"

ವೈದ್ಯರು ಗಂಟಲು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, "ಹೌದು, ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟ ವಿರೋಧಿಸ್ತಿದ್ರೇನೋ ಹೌದು. ಆದ್ರೆ ನೀವೇನೂ ವರಿ ಮಾಡ್ಕೊ ಬೇಡಿ. ಹಿ ಇದೇ ಥರದ್ದೊಂದು ಕೇಸು ಬಂದಿತ್ತು. ಆಗ್ಲೂ ಯಾರೂ ನಾನೇಳಿದ್ದ ಒಪ್ಪಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ರೆ ಪೋಸ್ಟ್‌ಮಾರ್ಟಮ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾನ್ ಹೇಳಿದ್ದೇ ಸರಿ ಅಂತ ಪ್ರೂ ಆಗಿತ್ತು. ಈಗ್ಲೂ ಹಾಗೇ ಆಗುತ್ತೆ ನೋಡ್ತಿರಿ ಬೇಕಿದ್ರೆ !!"

EDITED, PRINTED, PUBLISHED & OWNED BY : *ADANAGOUDA T. PATIL*, #940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Bloc
3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore - 560 079. Ph : 23236435
PRINTED AT : **DIKSOOCHI PRINTERS**, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, B'lore - 560 079

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಜೂನ್ 2006ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ...

ಜೂನ್ (ಪ್ರಥಮ)-2006
ದಿಕ್ಸೂಚಿ
ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಮಂಜರಿ
'ಗಯ! ರೊಚ್ಚಿಗೆದ್ದರೆ ಜೀವ ಸಂಕುಲ ಮಂಗ ಮಾಯ!
ಡಾ. ಎಂ. ಕೊಟ್ರಸ್ವಾಮಿ
ಶೆರೊನ್ ಆಳ್ವಿಕೆಯ ಅಧಿಕೃತ ಅಂತ್ಯ
ದಾಖಲೆಯ ಬಾಲಕ ಬುದಿಯಾ!
DIKSOCHI



ದಾಖಲೆಯ ಬಾಲಕ ಬುದಿಯಾ. ಈ ಪೋರನಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ. 65 ಕಿ.ಮೀ. ಓಟದ ದಾಖಲೆ. ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವವಿಖ್ಯಾತಿ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು ಹೇಗೆ?

ಕುಗ್ರಾಮವೊಂದರ ಬಡಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಡಾ.ಎಂ.ಕೊಟ್ರಸ್ವಾಮಿಯವರಿಂದ ರಾಜ್ಯದ ಜನತೆ ತಮ್ಮತ್ತ ದಿಟ್ಟಿಸುವಂಥ ಸಾಧನೆ! ಭಾರತೀಯ ಆಡಳಿತ ಸೇವೆ (ಐ... ...ಗೆ ಇವರು ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರತಿಭೆ, ... ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೇರುವಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟ ಪರಿಶ್ರಮವೆಷ್ಟು? ಅವರ ಯ... ಗುಟ್ಟೇನು?





ಈ ವರ್ಷದ ಪರಮೋಚ್ಛ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ ಫೀಫಾ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. 'ವಿಶ್ವಕಪ್' ಚರಿತ್ರೆಯ ಪುಟಗಳ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಅವಲೋಕನ...



ಸೈನಿಕನಾಗಿ ವೃತ್ತಿಜೀವನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ ಮುಂದೆ ರಾಜಕೀಯ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಇಸ್ರೇಲ್ ಪ್ರಧಾನಿ ಪಟ್ಟಕ್ಕೇರಿದ ಏರಿಯಲ್ ಶರೋನ್ ತಾಯ್ನಾಡನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದಂತೆ ವೈರಿ ಪ್ಯಾಲೆಸ್ತೀನಿಯನ್ನರನ್ನೂ ಗೆದ್ದ ಧೀಮಂತ. ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಪರಿತಪಿಸಿದ ಈ ಮುತ್ಸದ್ದಿಯ ಜೀವನಗಾಥೆಯ ಸುತ್ತ ಒಂದು ಲೇಖನ.





ಚುನಾವಣೆ - 2006 : ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಜಯಲಲಿತಾ ಬಿದ್ದರು. ಕೇರಳ ಮತ್ತು ಬಂಗಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಮ್ಯುನಿಸ್ಟರು ಗೆದ್ದರು. ಅಸ್ಸಾಂನಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮಿಶ್ರ ಸರ್ಕಾರ. ಪಾಂಡಿಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ನೇತೃತ್ವದ 'ಪ್ರಜಾಸತ್ತಾತ್ಮಕ ಪ್ರಗತಿ ಕೂಟ' ಅಧಿಕಾರಕ್ಕೆ. ರಾಯಬರೇಲಿಯಲ್ಲಿ ಸೋನಿಯಾರ ಪ್ರಚಂಡ ವಿಕ್ರಮದ ಗೆಲುವು. ಮೊನ್ನೆಯ ಚುನಾವಣೆಗಳ ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ...





ಜಾಗತಿಕ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಏರದಂತೆ ಪರಿಸರವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ವಿಶ್ವದ ನಾಯಕರೆಲ್ಲ ಒಪ್ಪಂದ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಯಿತು. ಆದರೆ ಆ ಕುರಿತ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಕಾಳಜಿ ನಮಗಿದೆಯೇ? ಭೂಮಿಯೇನಾದರೂ ಉರಿದೆದ್ದರೆ?...

ಇದೀಗ ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ 'ಡ ವಿನ್ಸಿ ಕೋಡ್' ಚಲನಚಿತ್ರದ ವಿವಾದ. ಪ್ರಭು ಏಸುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಅದೇನು ಅಪಚಾರ? ಏಸು ತನ್ನನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಡುವಂತೆ ಜುದಾಸನಿಗೆ ಅಪ್ಪಣೆ ನೀಡಿದ್ದನೇ? ಸಂಪಾದಕೀಯ ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬರಹ.



ವಿಶೇಷ ಎಸ್.ಡಿ.ಎ. ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಿದ್ಧತೆ - ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು - 2006

ದಿಕ್ಸೂಚಿ: ಅರಿವಿನ ಹಣತೆ, ಮಾಹಿತಿಗಿಲ ...